

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ÉTUDE DE L'INFLUENCE DU CADRE LABAN
SUR L'INTÉGRATION DE LA MUSICALITÉ ET DE LA FLUIDITÉ
EN GIGUE CONTEMPORAINE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN DANSE

PAR
SANDRINE MARTEL-LAFERRIÈRE

FÉVRIER 2016

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.07-2011). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier au départ toutes les personnes qui, par leur aide, m'ont permis de réaliser cette recherche.

En tout premier lieu, je remercie mes deux directrices de mémoire, Marie Beaulieu et Myriam Saad, qui, par leur accueil, leur disponibilité, leur rigueur intellectuelle et leur encouragement, m'ont conduite à cette réalisation. Leurs nombreux conseils, qu'ils soient d'ordre méthodologique ou encore en lien avec l'application du cadre Laban, m'ont été des plus précieux. Je l'apprécie énormément.

Un grand merci aussi à tous ceux et celles qui m'ont encadrée pendant mon processus pratique. D'abord, Frédérique-Annie Robitaille qui a accepté volontiers de créer pour les circonstances la chorégraphie, *Une étude de Rapailé*, inspirée du spectacle original *Rapailé*, habituellement interprété par les danseurs du [ZOGMA] Collectif de folklore urbain. Frédérique-Annie, avec beaucoup de patience et de doigté, m'a guidée dans le travail en studio. Des remerciements également à Mario Boucher, directeur de Zogma, qui a créé la trame sonore du spectacle, sans compter les nombreux conseils et directives qu'il m'a donnés lorsque j'étais interprète pour cette compagnie. J'ai aussi beaucoup apprécié l'aide de Dominique Desrochers, Yan Yaworski et Philippe Meunier qui ont également collaboré au processus en studio. Un grand merci à Lük Fleury pour m'avoir conseillée et documentée sur l'historique de la gigue contemporaine. Un merci enfin à Sébastien Talbot pour son précieux support technique.

Je remercie le département de danse de l'UQAM pour le prêt des studios de répétition et de la Piscine-théâtre. Finalement, je tiens à exprimer toute ma reconnaissance au Centre de recherche interuniversitaire sur la littérature et la culture québécoises (CRILCQ) qui, par deux fois durant mon parcours de maîtrise, m'a accordé une aide financière qui m'a permis de me consacrer davantage à ma recherche.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
TABLE DES MATIÈRES.....	iii
LISTE DES FIGURES.....	viii
LISTE DES TABLEAUX.....	ix
RÉSUMÉ ET MOTS-CLÉS.....	x
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I	
CONTEXTE DE L'ÉTUDE.....	4
1.1 Mise en contexte de la discipline.....	4
1.1.1 La pratique traditionnelle de la gigue	5
1.1.2 Les ensembles folkloriques.....	8
1.2 Problématique.....	11
1.2.1 Les exigences de la gigue contemporaine.....	11
1.2.2 Travail de l'interprétation en gigue contemporaine.....	18
1.3 But et objectifs.....	20
1.4 Question et sous-questions de recherche.....	21
1.5 Type de recherche et limites de l'étude.....	22
CHAPITRE II	
CADRE THÉORIQUE.....	24
2.1 Définition des aspects de l'interprétation et leurs exigences soumis à l'étude.....	24
2.1.1 La musicalité.....	25
2.1.2 La fluidité.....	27
2.2 Rudolf Laban : Un visionnaire et un pionnier de l'analyse du mouvement.....	29
2.3 Cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA).....	33
2.3.1 La composante "effort".....	36
2.3.1.1 Les phrasés dynamiques.....	44

2.3.2 La composante "corps".....	47
2.3.3 La composante "forme".....	51
2.3.4 La composante "espace".....	57
CHAPITRE III	
MÉTHODOLOGIE.....	59
3.1 Démarche méthodologique.....	59
3.2 Précision des exigences travaillées.....	64
3.3 Création des grilles de travail de l'interprétation.....	66
3.3.1 Identification de l'angle d'analyse de mouvement.....	66
3.3.2 Analyse de mouvement.....	69
3.3.2.1 Éléments retenus pour la composante "effort".....	70
3.3.2.1.1 Phrasés dynamiques retenus pour l'étude.....	71
3.3.2.2 Éléments retenus pour la composante "corps".....	74
3.3.2.3 Éléments retenus pour la composante "forme".....	77
3.3.3 Création des grilles.....	79
3.4 Apprentissage de la chorégraphie.....	81
3.5 Simplification du cadre de travail et ajout de variations dynamiques.....	89
3.6 Présentation publique.....	91
3.7 Analyse des données.....	92
CHAPITRE IV	
ANALYSE DES DONNÉES.....	95
4.1 Repères de nature anatomique et physiologique.....	96
4.1.1 La prise de conscience de la respiration comme support du travail rythmique.....	97
4.1.1.1 Respiration et rythme visible.....	98
4.1.1.2 Respiration et rythme audible.....	101
4.1.2 La modulation tonique pour améliorer la fluidité.....	102
4.1.2.1 L'alignement dynamique et la modulation tonique.....	103
4.1.2.2 Le relâchement de groupes musculaires ciblés.....	107

4.1.2.2.1 Relâchement du plancher pelvien.....	107
4.1.2.2.2 Relâchement des muscles de la mâchoire.....	108
4.2 L'usage de l'imaginaire pour améliorer la clarté gestuelle.....	110
4.2.1 L'imaginaire et l'accentuation des contrastes dynamiques.....	111
4.2.2 L'imaginaire pour souligner le texte et la trame sonore.....	120
4.2.3 La relation entre l'imaginaire, les éléments du cadre Laban retenus et les exigences spécifiques de la chorégraphie.....	126
4.3 La répétition pour créer une mémoire corporelle.....	129
CHAPITRE V	
DISCUSSION.....	133
5.1 Repères anatomiques prédominants.....	133
5.1.1 La respiration pour relier le rythme interne au rythme externe.....	134
5.1.2 L'importance de la modulation tonique pour donner plus de fluidité.....	135
5.2 Pertinence de l'usage de l'imaginaire.....	137
5.3 Considérations diverses.....	140
5.3.1 Répétition et mémoire corporelle.....	140
5.3.2 Une expérimentation qui confirme et enrichit mes hypothèses par rapport à l'importance des chemins corporels.....	145
5.3.2.1 Questionnement sur la pertinence d'inclure l'économie d'effort dans mes grilles de travail de l'interprétation.....	148
5.3.2.2 Le phrasé rebond et mes grilles de travail de l'interprétation.....	149
5.3.3 Plusieurs stratégies pour arriver aux mêmes manifestations corporelles.....	150
CHAPITRE VI	
CONCLUSION.....	152
6.1 Synthèse de la démarche.....	152
6.2 Forces et limites de l'étude.....	154

LISTE DES RÉFÉRENCES.....	158
ANNEXE A	
ÉLÉMENTS OBSERVABLES DU CADRE LABAN RELATIFS À LA MUSICALITÉ.....	163
ANNEXE B	
MANIFESTATIONS SENSORI-MOTRICES ASSOCIÉES AU TRAVAIL DE LA MUSICALITÉ.....	165
ANNEXE C	
ÉLÉMENTS OBSERVABLES DU CADRE LABAN RELATIFS À LA FLUIDITÉ.....	169
ANNEXE D	
MANIFESTATIONS SENSORI-MOTRICES ASSOCIÉES AU TRAVAIL DE LA FLUIDITÉ.....	171
ANNEXE E	
GRILLE DE RECUEIL DE TRACES DE CHAQUE SEGMENT CHORÉGRAPHIQUE.....	175
ANNEXE F	
MOSAÏQUE DE LA CHORÉGRAPHIE.....	177
ANNEXE G	
GRILLE D'ÉVALUATION DE LA CRISTALLISATION DES EFFORTS.....	179

ANNEXE H

GRILLES DE PRISE DE NOTES DES SENSATIONS

RELIÉES AUX REPRÉSENTATIONS.....181

APPENDICE A

ARCHIVES 1 : EXEMPLES DE NOTES PRISES DANS

LES GRILLES DE RECUEIL DE TRACES.....183

APPENDICE B

ARCHIVES 2 : EXEMPLES DE NOTES PROVENANT

DE MON JOURNAL DE BORD.....187

APPENDICE C

ARCHIVES 3 : EXEMPLES DE NOTES PRISES DANS

LES GRILLES DE PRISE DE NOTES DES SENSATIONS

RELIÉES AUX REPRÉSENTATIONS191

LISTE DES FIGURES

Figure		Page
3.1	Système de mise en relation utilisé pour l'étude	82
3.2	Mise en page du journal de bord	85
4.1	Liens entre l'usage de l'imaginaire, les exigences spécifiques à la chorégraphie et les éléments du cadre Laban retenus pour mon étude	126
5.1	Lien entre l'usage de l'imaginaire en poésie et en danse	139

LISTE DES TABLEAUX

Tableau		Page
2.1	Types de mesures les plus utilisées en gigue et emplacement des temps forts dans la portée musicale	26
2.2	Les états	40
2.3	Les pulsions	40
2.4	La gamme des pulsions d'action	41
2.5	Définition des phrasés dynamiques	45
2.6	Tableau synthèse des éléments de la forme	56
3.1	Tableau synthèse des paramètres de la musicalité et de la fluidité	65
3.2	Thématiques d'échauffement	87
4.1	Liens entre les éléments du cadre Laban, leurs manifestations sensori-motrices et les caractéristiques de la respiration	99
4.2	Exemples d'association entre les segments dynamiques, l'imaginaire et le cadre Laban	117
4.3	Exemples d'association entre le texte (ou les sons de la trame sonore), l'imaginaire et le cadre Laban	124

RÉSUMÉ

Mon expérience d'interprète en gigue contemporaine m'a fait prendre conscience qu'il existe peu d'outils de perfectionnement pour ce genre de danse. D'autant plus que les exigences y sont très nombreuses puisque la gigue contemporaine est une danse de création, hybridée à d'autres genres de danse et même à d'autres pratiques artistiques. Essentiellement, on demande aux danseurs d'apprendre par imitation. Or, l'imitation n'est parfois pas suffisante. Aussi ai-je voulu amorcer une réflexion et une expérimentation qui pourraient éventuellement mener à proposer des pistes de travail de raffinement de la qualité de l'interprétation en gigue contemporaine et, par le fait même, à m'améliorer comme interprète. Ma recherche s'est centrée sur deux exigences très importantes de ma discipline: la musicalité et la fluidité.

Le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) m'a rapidement semblé tout indiqué pour entreprendre la réflexion que je souhaitais. Pour mon expérimentation, j'ai travaillé sur l'oeuvre de gigue contemporaine *Une étude de Rapailé* afin de voir comment l'intégration de certains concepts issus du cadre Laban pouvait contribuer à améliorer la maîtrise de la musicalité et à atteindre plus de fluidité dans mon interprétation.

Ma pratique d'interprète et une recension des écrits m'ont amenée à sélectionner les composantes du cadre Laban (corps, espace, effort, forme) les plus pertinentes pour mon étude et ainsi créer des grilles de travail de la musicalité et de la fluidité adaptées à la gigue contemporaine et à la pièce *Une étude de Rapailé*. Dans ces grilles, les différentes exigences et leurs paramètres ont été mis en correspondance avec les éléments du cadre Laban sélectionnés. Aussi, au cours de mon processus en studio, j'ai pu recueillir quantité de traces de mon expérimentation grâce à des grilles de recueil de traces et à un journal de bord.

J'ai choisi de faire quatre représentations afin de comparer les performances et ainsi avoir une réponse plus juste sur l'intérêt de l'application des éléments retenus du cadre Laban pour l'amélioration de la maîtrise de la musicalité et de la fluidité lors de représentations.

Cette recherche qualitative repose, somme toute, sur des données qui recoupent plusieurs observations faites par Laban et ses collaborateurs, de même que sur un contact intense avec la situation de vie à l'étude, à savoir mon travail d'interprète en gigue contemporaine.

MOTS-CLÉS: Gigue contemporaine, musicalité, fluidité, Rudolf Laban, interprétation.

INTRODUCTION

Au cours des dernières années, la gigue québécoise a considérablement diversifié ses types de pratiques. Parmi ces nouvelles pratiques, la gigue contemporaine tente d'actualiser la gigue, de l'adapter au milieu urbain et d'en faire une danse de création (Chartrand, 2009). De plus, la gigue est hybridée à d'autres genres de danse et même à d'autres domaines artistiques (art dramatique, musique, arts visuels...). Or, les exigences de la discipline évoluent avec l'apparition de la gigue contemporaine. Mon expérience d'interprète m'a montré que jusqu'à présent les différents chorégraphes et interprètes du milieu fonctionnent essentiellement par imitation pour transmettre ou raffiner les mouvements des pièces chorégraphiques. Cependant, j'ai pu constater que l'imitation n'est parfois pas suffisante. J'ai donc voulu amorcer une réflexion et une expérimentation qui pourraient éventuellement mener à des pistes de travail permettant de raffiner la qualité de l'interprétation en gigue contemporaine.

Dès mon entrée au département de danse, j'ai été initiée au cadre d'analyse de Rudolf Laban. Il m'a rapidement semblé être tout indiqué pour entreprendre la réflexion que je souhaitais à travers ma démarche de maîtrise. C'est suite à un travail où j'ai tenté d'appliquer certains éléments du cadre Laban à l'interprétation d'un court segment de la pièce *Génération Why* chorégraphiée par Jean-Phillipe Lortie (présentée grâce à Tangente dans le cadre Biennale de gigue contemporaine en 2011) que j'ai réellement voulu entreprendre une démarche à partir du cadre Laban. Les résultats m'ont semblé plus que concluants: le mouvement était plus efficace, plus clair, mieux senti et une rythmique corporelle s'installait. Conséquemment, j'ai voulu travailler en profondeur avec le cadre Laban et explorer comment il pouvait nourrir mon travail d'interprète en gigue contemporaine.

Ainsi, la présente recherche s'inscrit en lien avec ma carrière d'interprète. Elle a pour but d'expérimenter des pistes de travail de l'interprétation me permettant de mieux répondre à deux exigences de la gigue contemporaine, la musicalité et la fluidité. Ces deux exigences s'avèrent d'ailleurs mes principales lacunes comme interprète.

Ce mémoire d'accompagnement permet de comprendre l'essentiel de la démarche que j'ai adoptée afin d'atteindre le but recherché, tel qu'énoncé ci-dessus. Ainsi, le premier chapitre présente un aperçu général de l'évolution de la gigue au Québec afin de mieux situer et mieux comprendre les exigences de l'interprétation en gigue contemporaine. Cet aperçu amène à préciser la nature de la problématique qui est à l'origine de ma démarche, le but et les objectifs poursuivis, et les questions de recherche qui en découlent.

Le second chapitre présente le cadre théorique qui a structuré mon étude. Puisque je me suis servie de certains éléments issus du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) pour structurer ma démarche, j'y trace d'abord un portrait global de l'œuvre de Rudolf Laban. Par la suite, j'y présente les éléments du cadre Laban utilisés dans mon étude. Le chapitre se termine par des précisions sur les deux exigences étudiées, soit la musicalité et la fluidité.

Le chapitre trois porte sur la méthodologie. En plus de préciser le type de démarche dans laquelle mon étude se situe (paradigme, type de recherche, type de données...), on y trouve les différentes étapes de ma recherche, qui s'organisent autour de grilles de travail de l'interprétation que j'ai créées à l'aide du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA). Celles-ci ont été mises à l'épreuve lors de l'apprentissage de la pièce *Une étude de Rapailé* chorégraphiée en 2013 par Frédérique-Annie Robitaille. Cette pièce a été présentée publiquement à quatre reprises du 23 au 26 janvier 2014. Des données ont été recueillies tout au long du processus et ont été analysées par la suite.

Suite à l'analyse de ces données, le quatrième chapitre présente les résultats de la démarche. Des îlots de sens sont dégagés en réponse à la question et aux sous-questions de recherche. Une discussion amenant les nuances qui s'imposent constitue le cinquième chapitre.

En plus d'un retour sur l'ensemble de ma démarche, la conclusion, au sixième chapitre, aborde l'intérêt de cette étude.

CHAPITRE I : CONTEXTE DE L'ÉTUDE

1.1 Mise en contexte de la discipline

La gigue québécoise est une «danse de pas assez vive, à l'aspect percussif et rythmique évident» (Chartrand, 2004, p.4). Elle s'est développée suite aux immigrations irlandaise et écossaise qui ont eu lieu au cours du dix-neuvième siècle (Chartrand, 2004; Voyer, 2003). «Il s'agit d'une succession de pas simples ou complexes» (Tremblay et Voyer, 2001, p.105) où seuls «pieds et jambes marquent la cadence.» (Séguin, 1986, p.61).

Divers types de pratique de la gigue québécoise se sont développés à travers les années (Chartrand, 2009 ; Fleury, 2012 ; Séguin, 1986 ; Tremblay et Voyer, 2001 ; Voyer, 2003). Le contexte dans lequel elle s'exerçait semble être le principal vecteur de transformation. Ainsi, la pratique traditionnelle de la gigue, tel qu'exécutée en milieu populaire, s'est transformée et renouvelée au vingtième siècle pour s'adapter à la scène via les ensembles folkloriques. Ce n'est qu'au début du vingt et unième siècle que l'expression *gigue contemporaine* commencera à être utilisée pour décrire les expériences d'hybridation de la gigue, et ce, principalement en contexte urbain.

Chacune de ces pratiques de la gigue a ses caractéristiques et ses exigences propres, tout en ayant inévitablement une influence sur les autres pratiques. C'est pourquoi une mise en contexte de l'évolution de l'exercice de la gigue au Québec permet de mieux comprendre les exigences et les méthodes de travail de l'interprétation en gigue contemporaine qui m'ont menée à soulever la problématique traitée dans cette étude. Cette mise en contexte est donc nécessaire à la compréhension de l'origine et de la nature de ma problématique.

Ce chapitre, qui débute par un aperçu de l'évolution de la pratique de la gigue au Québec, se termine par la présentation de la problématique de cette étude, du but, des objectifs poursuivis ainsi que des questions de recherche qui en découlent.

1.1.1 La pratique traditionnelle de la gigue

Certains écrits rapportent que les soirées de danse en Nouvelle-France remontent au XVIII^e siècle (Chartrand, 2000; Gouvernement du Québec, 2013; Gouvernement du Québec, 2015). Lors de ces veillées de danse, on se réunissait principalement pour socialiser et se divertir. Ces soirées, qui prenaient parfois l'allure de bals ou encore de réunions dans les maisonnées, ont été longtemps ancrées dans les mœurs québécoises.

Avant 1760, dû à nos origines françaises, on y dansait quelques danses surtout d'origine parisienne comme la contredanse et le menuet (Berthiaume, 2012; Chartrand, 2000; Gouvernement du Québec, 2013; Gouvernement du Québec, 2015). Ces danses étaient pratiquées particulièrement en région urbaine lors de bals mondains où des gens de toutes les classes sociales s'y mélangeaient.

Après la Conquête, au XIX^e siècle, sous l'influence de l'immigration et des cultures irlandaises, écossaises, britanniques et américaines, nos ancêtres adoptent d'autres types de danses (Berthiaume, 2012; Chartrand, 1997; Chartrand, 2000; Gouvernement du Québec 2013; Gouvernement du Québec 2015). Ils pratiquent désormais une contredanse davantage apparentée aux *Country dances* britanniques qu'à la forme d'origine parisienne pratiquée par les nobles français. On danse aussi, entre autres, le quadrille, le reel écossais, le set carré d'origine américaine (qui est arrivé un peu plus tard, au tournant du XX^e siècle). En ce qui concerne l'origine de la gigue, son intégration dans notre tradition s'est opérée il y a plus de cent ans :

La danse que nous appelons gigue est arrivée chez nous avec la vague d'immigration irlandaise, ainsi qu'écossaise (dans une moindre mesure) qui eut lieu dans le second quart du XIX^e siècle. Et il semble que nous l'ayons conservée dans une forme relativement similaire de celle de l'époque. Les gens des Îles Britanniques nous font d'ailleurs souvent remarquer notre "vieux style" de gigue. (Chartrand, 2004, p.1)

Élément remarquable, les danses qui sont apparues dans nos veillées après la Conquête avaient en commun d'avoir un rythme marqué et de s'exprimer de façon énergique et sautillante. À cette époque, la danse se transmettait par la tradition orale (Chartrand, 1990). Les jeunes apprenaient en imitant les autres habitants, par mimétisme, et c'est ainsi que les habitudes et les structures des danses se transmettaient.

De toutes ces danses, la gigue s'est démarquée puisqu'elle «exerce une fascination peu commune sur nous: par sa virtuosité, son accord parfait à la musique, la finesse de ses mouvements et l'énergie qu'elle déploie. Elle représente en quelque sorte la quintessence de notre danse traditionnelle» (Chartrand, 2001, p.40).

Dès ses origines, la gigue se pratique pour se divertir, mais en conformité aussi avec certaines règles à respecter (Tremblay et Voyer, 2001). Même si elle est parfois insérée aux danses de figures (comme c'est le cas dans les brandy frottés, par exemple), elle s'exécute le plus souvent en solo ou du moins, un danseur à la fois. C'est une danse de pas énergique et démonstrative, en ce sens que le danseur doit manifester son savoir-faire devant une assemblée. Robert-Lionel Séguin nous présente ainsi comment la gigue se pratiquait au Québec :

La seule véritable danse de pas, la gigue, se déroule selon un rituel particulier. Point question de se déhancher ou de se trémousser inutilement. Le corps est droit, presque immobile. Seuls, pieds et jambes marquent la cadence. La semelle bat le plancher avec une souplesse, une vitesse et une agilité remarquables. À l'adresse s'ajoute l'endurance. La gigue est souvent un défi entre violoneux et gigueux ou gigueuse et la ronde ne s'arrête que lorsque l'un et l'autre sont à bout de souffle. Ce

défi est davantage évident dans la gigue à deux, c'est-à-dire quand deux danseurs ou danseuses s'affrontent, face à face (Séguin, 1986, p.61).

On giguait donc pour le plaisir de danser mais aussi par orgueil, par fierté. Des défis se relevaient entre danseurs et musiciens et entre deux danseurs afin de déterminer qui serait le plus endurant, le plus agile, qui aurait le meilleur sens du rythme ou qui proposerait des pas que l'autre n'arriverait pas à reproduire. Cependant, il ne suffisait pas de pouvoir exécuter des pas de gigue pour être considéré comme un gigueur chevronné. Il fallait démontrer de l'habileté physique ainsi qu'une excellente maîtrise du mouvement. Afin d'en faire la preuve devant une assemblée, certains réclamaient l'épreuve des trois verres d'eau ou de "blanc". Jean Trudel présente ainsi cette épreuve dans "La danse traditionnelle au Québec" :

Le véritable bon gigueur, [...] est celui qui peut faire les pas les plus compliqués en se tenant les bras en croix avec dans chaque main un verre de "p'tit blanc" et un autre sur la tête, sans renverser une seule goutte! Pour réussir, il est essentiel que tout le mouvement soit exécuté par le bas du corps (des hanches aux pieds). Les chevilles doivent être très souples, l'observateur doit avoir l'impression que les pieds sont comme de la guenille; aucune raideur ne doit être apparente (Trudel, 1975, p.36).

D'abord considérée comme un simple divertissement, la pratique traditionnelle de la gigue impliquait donc un exercice d'habileté, d'adresse, d'endurance, de rythme, de coordination et de maîtrise d'une qualité de mouvement spécifique (tonicité minimale dans le bas du corps, contrôle du haut du corps qui devait être bien droit, bras décontractés, souplesse dans les jambes) (Séguin, 1986; Voyer, 2003). Il y avait déjà des exigences propres à cette pratique, exigences qui ont teinté de façon importante la pratique future de la gigue.

1.1.2 Les ensembles folkloriques

On assiste au cours du XXe siècle à plusieurs vagues d'intérêt et de renouveau dans la pratique de la danse traditionnelle au Québec (Gouvernement du Québec, 2013). Ainsi, la veillée, qui était à l'origine une soirée participative, a été remise en scène et présentée à plus d'une reprise. Pensons, entre autres, à *Soirée canadienne*, une émission télévisée présentée dès 1960. Aussi, la veillée qui avait, au siècle précédent, le plus souvent lieu dans la cuisine des habitants a été transportée dans les salles paroissiales dans les années 1950. C'est suite à ces soirées, que se formeront plusieurs troupes de danse regroupant des adeptes de la danse traditionnelle qui désirent renouveler cet art populaire afin de l'adapter à la scène (Tremblay et Voyer, 2001). C'est la naissance des ensembles folkloriques. Pierre Chartrand (2015) présentait d'ailleurs ainsi la naissance des ensembles folkloriques, soulignant l'époque à laquelle ces ensembles se sont créés ainsi que le caractère paroissiale qui s'y rattache:

Les groupes folkloriques apparaissent au Québec après la Seconde Guerre. L'Ordre de Bon Temps donnera le coup d'envoi à ce type de pratique de la danse traditionnelle au Québec. On trouve alors quantité de petits groupes folkloriques dans plusieurs paroisses de la ville de Montréal (p.27).

Les ensembles folkloriques créent ainsi des spectacles à partir des éléments observés lors des veillées (danses de figures, gigue, violoneux, mises en scène des habitants des villages du Québec) (Tremblay et Voyer, 2001; Voyer, 2003). Afin de s'adapter aux exigences de la scène, ceux-ci vont intégrer à la danse traditionnelle de nouveaux éléments (figures nouvelles, nouveaux schémas chorégraphiques, pas empruntés à d'autres formes de danse). Il n'est plus question d'improviser ou de suivre la parole du "câleur" comme l'on faisait lors des veillées qui avaient lieu au tournant du XXe siècle (Gouvernement du Québec, 2013). Toutes les figures et les pas sont répétés à l'avance. La gigue sera parfois une danse solo et parfois une danse de groupe où

plusieurs feront les mêmes pas simultanément. De nombreux gigueurs porteront désormais des souliers ferrés (plutôt que des souliers de cuir comme leurs ancêtres), se transformant en instruments de percussion, ajoutant ainsi un côté plus sensationnel à la gigue.

En plus d'amener la danse traditionnelle sur scène, la plupart des ensembles folkloriques œuvrent pour préserver la culture traditionnelle québécoise (Voyer, 2003). Au départ, on a voulu être fidèle à la tradition populaire. Ainsi, on «montrait des danses de Beauce, de Charlevoix, du Richelieu, avec des costumes datant du 19^e siècle ou du début 20^e, suggérant ainsi que les danses présentées étaient l'exact miroir de ce qui se faisait à l'époque, dans le terroir.» (Chartrand, 2013). La préservation identitaire des pas de gigue exécutés était très importante. On tente de reproduire les pas d'origine avec le plus d'exactitude possible, ce qui implique d'une part d'apprendre les séquences gestuelles mais aussi d'intégrer le style d'origine. Pour ce faire, les anciens danseurs de ces ensembles enseignent aux plus jeunes. Puisque l'on tente de reproduire les pas de gigue et le style pratiqué à l'époque, les exigences pour les gigueurs des ensembles folkloriques sont semblables à celles de la pratique traditionnelle de la gigue.

Notons cependant que depuis plusieurs années, ces ensembles ont abandonné de plus en plus l'idée de présenter des tableaux historiques. Leurs chorégraphies sont davantage créatives avec de moins en moins de références au passé. Dans les dix dernières années, de nombreuses chorégraphies s'éloignent du vocabulaire de base de la danse traditionnelle afin d'explorer le mouvement, l'espace, la rythmique, l'effet de masse, divers qualités de représentation scénique. Par l'intermédiaire des ensembles folkloriques, la gigue a donc été sortie de son univers social populaire pour être portée à la scène à des fins artistiques et spectaculaires.

Plusieurs ensembles folkloriques à travers le Québec sont encore actifs de nos jours. Mentionnons notamment Mackinaw, Les Éclusiers de Lachine, Les Bons diables, Les Pieds Légers, Reel et Macadam, Manigance, La Foulée. Ils ont formé un grand nombre de danseurs et tentent toujours de préserver et de renouveler notre folklore. Notons que «L'impact qu'eurent ces groupes sur la formation donnée en danse traditionnelle est énorme au Québec. C'est d'ailleurs au sein de ces groupes que fut formée la presque totalité des gigueurs actifs aujourd'hui.» (Chartrand, 2015, p.27).

Certains danseurs issus de ces troupes ont commencé à la fin des années quatre-vingt-dix à intégrer la gigue dans des créations artistiques personnelles faisant ainsi de la gigue un moyen d'expression (Fleury, 2012). Pensons, entre autres, à Lük Fleury, membre de l'ensemble folklorique Les Éclusiers de Lachine, qui a intégré la gigue au jeu de l'acteur dans des pièces de théâtre créées et présentées dans les années 1990, lorsqu'il était directeur artistique du Théâtre Kafala ([http://www.quebecdanse.org/agenda#!programmation=participant\\$fleury-lk/1462](http://www.quebecdanse.org/agenda#!programmation=participant$fleury-lk/1462)).

Lük Fleury a ainsi hybridé la gigue à une autre forme artistique en plus de l'utiliser comme moteur de création. Il présentait ainsi son travail dans un entretien paru dans la revue Jeu:

Comment engager le corps viscéralement en faisant de la gigue? Pas seulement dans la danse mais aussi dans le jeu? Selon moi, proposer un nouveau langage allait permettre aux interprètes d'exprimer de nouvelles émotions. Je voulais essayer de renouveler l'art de l'acteur avec la gigue... (Burgoyne, 1997, p.14)

Ce passage par le théâtre a permis à Lük Fleury de plonger dans un processus d'expérimentation qui s'est poursuivi par la danse avec la présentation de son premier spectacle présenté à Tangente en 1999 : *Mémoire vive*. Ce genre d'initiative a soulevé l'intérêt d'autres danseurs des ensembles folkloriques, mais aussi d'individus issus d'autres sphères artistiques, chacun tentant désormais d'exprimer quelque chose de personnel. Pierre Chartrand (2009) exposait ainsi ce renouveau :

Dans la création d'aujourd'hui le JE prend plus de place. Ce n'est plus tant un artisan qui développe son art tel un orfèvre, cherchant la perfection du geste, mais plutôt un artiste qui cherche à exprimer quelque chose (un état d'âme, une expérience personnelle...) par un vocabulaire issu plus ou moins de la tradition (p14).

Le mouvement de la gigue contemporaine propose désormais de faire de la gigue une danse de création permettant ainsi à différents artistes de s'exprimer et d'expérimenter à partir de la gigue. Cette vague d'intérêt a fini par regrouper un petit noyau d'artistes désirant renouveler davantage la pratique de la gigue et d'en faire une danse de création. Quand Lük Fleury a lancé le mouvement en 1999, il a progressivement mis en place la volonté de créer une diversité chorégraphique, comme il l'a précisé lors d'un entretien présenté dans Le Devoir:

La gigue a évolué à travers les siècles de façon communautaire. Pour moi, la gigue ce n'est pas le travail d'un seul artiste, mais de toute une communauté. On reste donc en filiation avec ce qui fut d'abord le langage d'un peuple (Paré, 2009, p.C8).

Dans ce contexte de renouveau, plusieurs chorégraphes se manifestent durant les premières années de 1999 à 2005 : Lük Fleury, Marie-Soleil Pillette, Nancy Gloutney, Luca Palladino, Pamela Poulin, Jean-Phillipe Lortie, etc. Ce mouvement a ainsi créé une autre existence à la pratique de la gigue qui se nomme désormais la gigue contemporaine.

1.2 Problématique

1.2.1 Les exigences de la gigue contemporaine

Le mouvement de la gigue contemporaine propose désormais de faire de la gigue une danse de création permettant ainsi à différents artistes de s'exprimer et

d'expérimenter à partir de la gigue. Par conséquent, le mouvement de la gigue contemporaine s'est ainsi adapté, dans une certaine mesure, au public montréalais actuel qui s'était désintéressé de nos danses traditionnelles ces dernières années. À ce sujet, Pierre Chartrand (2009) s'exprimait ainsi:

Danse d'auteur et création chorégraphique sont d'un autre domaine que celui de la tradition ou même que la pratique revivaliste de la danse traditionnelle (gigue incluse), sans pour cela lui être antinomique. Les deux peuvent très bien coexister. L'une pouvant parfois stimuler l'autre. De la même façon que la gigue du danseur se transforme, le spectateur également ne voit ou n'apprécie pas la même chose selon son origine et sa culture personnelle. (p.14).

D'une certaine manière, le mouvement de la gigue contemporaine invite à un nouveau dialogue avec les citoyens au sein d'une ville comme Montréal. La scène devient le nouveau lien de transmission de la gigue contemporaine qui en épouse les exigences et les contraintes.

La recherche artistique que propose ce mouvement attire donc un type de public qui ne semble plus captivé par une reconstitution historique des veillées traditionnelles québécoises. Ce public désire plutôt assister à des spectacles qui expriment des émotions, qui présentent une esthétique visuelle nouvelle ou encore un son nouveau, ce qui correspond aux œuvres en gigue contemporaine. Ainsi, on y hybride la gigue à d'autres genres de danses percussives (claquette, percussion corporelle...), à des genres de danse où l'ensemble du corps est investi différemment (principalement la danse contemporaine) et même parfois à d'autres formes artistiques (art dramatique, arts visuels, musique...). L'hybridation de la gigue à d'autres genres de danses constitue d'ailleurs la tendance de fond des premières années du mouvement de 1999 à 2005, comme le souligne Aline Apostolka dans une critique élogieuse d'un spectacle de Lük Fleury dans La Presse en 2005 :

Au final, les huit danseurs de la troupe peuvent jouer littéralement - avec quelle virtuosité communicative - sur des airs maghrébins, en inventant une gestuelle inspirée du folklore d'Europe de l'Est, du flamenco masculin ou des danses orientales, mais en respectant strictement des figures complexes de la gigue de nos ancêtres. [...] Une danse cosmopolite, à la tradition enracinée mais abreuvée d'influences interculturelles (p.C15).

Cette première évolution du mouvement de la gigue contemporaine est tributaire du processus mis en branle par Lük Fleury en vue de créer un bassin de plusieurs chorégraphes (Fleury, 2015). Comme ce sont des danseurs qui ont été identifiés pour être transformés en chorégraphe, la majorité d'eux provenaient du milieu des ensembles folkloriques. Ayant une formation en danse traditionnelle québécoise et internationale, les premiers essais chorégraphiques de ces danseurs ont été fortement influencés par leur bagage personnel de possibilités rythmiques et gestuelles provenant entre autres de l'Europe et du Moyen-Orient. Cependant, ces nouveaux chorégraphes se sont tout de même distanciés des ensembles folkloriques en ne mettant pas en scène des tableaux représentant la vie des habitants de villages québécois. Ces nouvelles créations ont donc davantage présenté un état d'esprit ou des perceptions qui touchent la population urbaine de notre époque, d'où le caractère cosmopolite des propositions artistiques. A travers ces années de développement, Lük Fleury a également agi en tant que dramaturge pour contribuer d'une certaine manière à la formation de ces chorégraphes émergents en transmettant, entre autres, des notions de théâtralité : mise en place de conventions scéniques, recherche de quêtes de sens, affirmation de la présence scénique, mise en valeur de l'émotion, développement d'une écriture chorégraphique. Ce processus a forgé des qualités scéniques de représentations qui ont permis au mouvement de la gigue contemporaine de progresser à travers les années.

Notons également que le mouvement de la gigue contemporaine contribue à une plus grande reconnaissance de la pratique de la gigue et la professionnalisation de la

discipline. C'est ainsi que l'on vise la rémunération des artistes afin que ceux-ci puisse se consacrer davantage à leur travail de gigueur.

Puisque la gigue contemporaine est une pratique encore jeune, sa définition officielle est à préciser. À partir des considérations exposées ci-dessus, j'ai tenté d'élaborer une définition de la gigue contemporaine :

Approche chorégraphique qui utilise la gigue comme moteur de création. Il en résulte des œuvres hybrides qui allient la gigue à d'autres types de danse (principalement la danse contemporaine et d'autres danses percussives) ou à d'autres pratiques artistiques (musique, art dramatique, arts visuels...). Elle vise le renouvellement de la pratique de la gigue, la multiplication des langages chorégraphiques, la professionnalisation de la discipline et un élargissement du public.

À partir de cette définition, il me semble possible d'affirmer que la variété des créations chorégraphiques en gigue contemporaine façonne des contextes aussi intéressants qu'exigeants pour les interprètes. Ces nouveaux contextes sont en quelque sorte le point de départ de ma recherche puisque sans eux, je ne serais pas motivée comme gigueuse à rechercher de nouvelles pistes d'interprétation.

Lük Fleury est l'un des principaux créateurs de contextes pour les gigueurs contemporains à Montréal. Il présente son travail chorégraphique en gigue contemporaine à Tangente depuis 1999 suite à la rencontre et à l'appui de Dena Davida (ancienne directrice artistique de Tangente qui est désormais commissaire des arts) (Fleury, 2012). Lük Fleury a fondé en 2005 la BIGICO, un organisme rassembleur qui présente, à tous les deux ans, une Biennale de Gigue Contemporaine afin d'attirer une plus grande attention du public et des médias sur le mouvement de la gigue contemporaine à Montréal. Depuis 2005, une ou deux semaines de la programmation de Tangente sont consacrées à la gigue contemporaine. C'est un événement majeur dans l'évolution du mouvement puisqu'il permet de consolider les démarches chorégraphiques, en amenant les gigueurs à se dépasser et à raffiner autant

leurs qualités d'interprètes que de chorégraphes. Le fait de créer des pièces présentées dans une salle de spectacle de diffusion professionnelle reconnue par le milieu de la danse montréalais, Tangente, constitue une grande source de motivation pour moi. Ceci m'amène à vouloir raffiner l'interprétation et atteindre une qualité d'exécution comparable à celle des autres danseurs qui se produisent à Tangente, le plus souvent issus du milieu de la danse contemporaine. Je désire donc raffiner à la fois la technique de gigue dans les jambes, mais aussi le mouvement du tronc et des bras. Je cherche ainsi à atteindre une plus grande intégration corporelle ouvrant les portes à une expressivité plus riche et plus variée. De plus, en proposant à plusieurs gigueurs de développer leur travail chorégraphique, il en ressort des pièces aux pratiques hybrides, entre gigue, danses percussives, mouvements impliquant l'ensemble du corps issus de plusieurs genres de danse, art dramatique, art visuel et j'en passe (Chartrand, 2009). Tout ce processus demeure tributaire de la volonté d'expérimenter autour d'un même médium d'expression : la gigue. Les gigueurs contemporains sont d'ailleurs aussi appelés «gigueurs-chercheurs» sur le site de la BIGICO (<http://www.bigico.ca/6e-biennale-2015/>), dû à l'importance accordée à la recherche en studio pour défricher de nouvelles voies d'exploitation de la gigue.

Le développement du bassin chorégraphique a définitivement constitué une opportunité pour que les danseurs puissent faire preuve, avec les années, de plus en plus de polyvalence en raffinant entre autres leur exécution. Comme les chorégraphes progressent en gagnant en maturité, les exigences augmentent sur le plan de l'interprétation. Les interprètent cheminent avec les années vers une meilleure conscience de leur corporéité globale. Comme le précise Lük Fleury dans le programme de la cinquième Biennale de Gigue Contemporaine présentée en 2013:

Les mutations sont diverses : l'implication du haut du corps, la volonté de se déplacer dans l'espace, toucher les autres danseurs, explorer la bestialité des jambes et des pieds, l'éclatement musical tous genres confondus, la musicalité de la gigue, le déséquilibre (p.2).

[ZOGMA] Collectif de folklore urbain représente un autre joueur important dans le milieu professionnel de la gigue à Montréal. Étant actuellement la compagnie professionnelle la plus active au Québec ainsi qu'au Canada¹, leur pratique influence grandement les exigences de la discipline. Cette compagnie a des demandes précises de qualité d'exécution des mouvements et des pas de gigue. Une grande importance est accordée à la justesse rythmique et à la fluidité du mouvement ([ZØGMA], collectif de folklore urbain, 2012).

Mon expérience d'interprète au sein de la compagnie permet d'expliquer ma compréhension des qualités recherchées. La fluidité dans le geste doit être visible autant dans le haut que dans le bas du corps. On veut donc que les pas de gigue soient liés et que la tonicité des jambes soit aussi faible que possible. La justesse rythmique est sans contredit fondamentale au sein de cette compagnie. On demande aussi aux danseurs de ZØGMA d'amener des nuances au rythme et de modifier la hauteur des sons. On veut ainsi qu'ils créent une mélodie avec les sons qu'ils génèrent. On parlera du "groove" pour faire référence à cet aspect. Enfin, les chorégraphes de ZØGMA désirent voir la personnalité des danseurs s'affirmer à travers l'interprétation de leurs danses. Leurs gestes doivent ainsi prendre beaucoup d'espace, leur regard doit être parfois plein d'assurance et parfois plus intérieur.

Le développement de nouveaux contextes de pratique n'est pas la seule raison qui explique que les exigences d'interprétation soient de plus en plus raffinées et diversifiées. Le marché professionnel de la gigue est maintenant soutenu par deux organismes fédérateurs : ZOGMA et la BIGICO. Chacun à leur manière, ils consolident les conditions de pratique artistique. ZOGMA, avec sa dynamique de compagnie, forme des générations de danseurs de plus en plus aguerris, de plus en plus polyvalents, contribuant à viser l'excellence dans l'exécution de partitions

¹ Cette considération est faite à partir de la quantité de spectacles annuels et des montants consentis en subventions.

chorégraphiques. La BIGICO, avec ses appels de projets, pousse les artistes à défendre sur papier leurs idées chorégraphiques, contribuant à la rédaction de futures demandes de subvention. Par leurs différentes actions, ces deux organismes développent ce marché professionnel vers l'avant, poussant les artistes à progresser, à constamment rechercher le dépassement.

Sans contredit, la professionnalisation de la discipline encourage inévitablement les chorégraphes et directeurs d'événements à sélectionner les interprètes selon des critères précis et multiples (selon les besoins de la chorégraphie ou de l'événement). Les qualités recherchées par les ensembles folkloriques ou par nos ancêtres lors des veillées sont toujours d'actualité. Cependant, certains réajustements de ces qualités sont à inclure au regard de l'évolution et de la diversification des pratiques. Ainsi, le sens du rythme autrefois uniquement appliqué aux pas de gigue doit désormais se retrouver dans toutes sortes de gestuelles percussives (percussion corporelle, pas issus de la claquette, etc.), mais aussi dans l'harmonisation entre tous les types de mouvement (par exemple ceux issus de la danse contemporaine) et la musique d'accompagnement. Le danseur doit non seulement produire des sons qui sont en accord avec la musique, être juste rythmiquement, mais aussi bouger avec une conscience du rythme corporel créé. En plus, on demande aux danseurs d'être capables de moduler et de nuancer l'intensité sonore. Les gigueurs contemporains doivent aussi pouvoir modifier la hauteur des sons, c'est-à-dire produire des sons plus graves ou plus aigus.

Ce que nos ancêtres appelaient "avoir de la souplesse dans les jambes" a aussi été revu. Cette fluidité dans le bas du corps qui amène une liaison entre les pas, une aisance dans l'exécution et une plus grande mobilité des articulations est toujours très recherchée. En revanche, toutes ces qualités doivent désormais être intégrées non seulement dans le bas du corps mais aussi dans le haut du corps (bras, tronc). Évidemment, puisque les demandes des chorégraphes varient, le danseur doit aussi

développer la capacité d'isoler une partie de son corps dans le mouvement et activer une qualité dynamique uniquement dans la partie du corps sollicitée.

Tout comme à l'époque, on me demande d'avoir de l'endurance, c'est-à-dire de pouvoir gigner pendant une longue période de temps. Pour ce faire, il me faut être bien entraînée sur le plan cardiovasculaire. Cependant, des gigneurs chevronnés vous diront que la clé de l'endurance est plutôt l'efficacité. Si l'on gigne avec un moindre effort, notre endurance sera grandement augmentée. Il faut donc diminuer son implication tonique le plus possible pour atteindre cette exigence. C'est ce que j'ai pu observer dans ma propre pratique.

La musicalité, la fluidité et l'endurance sont des qualités très importantes à acquérir pour le gigneur contemporain. Cependant, d'autres exigences s'ajoutent selon les besoins des différentes pièces chorégraphiques, complexifiant ainsi le travail du danseur qui doit désormais développer des qualités d'interprétation multiples. Entre autres, l'inventivité est un atout majeur pour les interprètes puisqu'ils sont souvent invités à participer au processus de création et à enrichir les propositions gestuelles des chorégraphes.

1.2.2 Travail de l'interprétation en gigue contemporaine

Le temps représente un allié de taille pour apprivoiser la gigue en tant que matériau d'expression, en vue de lui donner un ancrage émotif et une plus grande fluidité. Cette préoccupation demeure à la base de la recherche de Lük Fleury autour de la gigue, tel qu'il le spécifie dans la revue Jeu :

Fleury, qui, dès sa première pièce, *Le Chœur des silences* (1997), visait une intégration de la gigue au jeu de l'acteur, voit celle-ci comme une ponctuation : « La manière dont on l'utilise, le volume, la présence, ont

une incidence. On ne parle pas seulement de geste pour le geste, mais d'un ancrage émotif. Il faut établir un chemin entre cerveau et pieds, alors que l'acteur privilégie habituellement celui entre cerveau et cœur. » (Renaud, 2015, p.88).

La conscience de la corporéité globale est donc tributaire de cette capacité de l'interprète à trouver ce chemin permettant une polyvalence de plus en plus grande avec les années, forgeant ainsi la qualité d'interprétation. Cependant, il n'est pas toujours possible de compter sur le temps pour améliorer notre travail d'interprète. En tant que danseur professionnel, il faut parfois intégrer des demandes chorégraphiques rapidement pour diverses raisons (temps restreint avant une représentation, financement limité pour travailler sur une nouvelle œuvre, dirigeant de compagnie qui s'attend à ce que ses danseurs intègrent rapidement des demandes, etc.).

Mon expérience d'interprète en gigue contemporaine m'a permis de constater que les chorégraphes et interprètes travaillent de façon intuitive la qualité d'exécution des mouvements lorsque le temps presse. Ils fonctionnent le plus souvent par mimétisme ou imitation en vue d'atteindre certaines qualités et dynamiques de mouvement. On demandera ainsi à un interprète X de bouger davantage comme un interprète Y. Certains interprètes deviendront alors en quelque sorte des modèles à suivre. Évidemment, ces gigueurs-modèles possèdent les qualités présentées précédemment.

Or, l'imitation n'est pas toujours suffisante pour atteindre une qualité d'exécution juste, d'autant plus que les attentes sont maintenant très nombreuses : pratiques hétérogènes, chorégraphies variées avec des qualités d'interprétation spécifique recherchée, maîtrise de la musicalité, capacité de produire des gestes fluides, endurance. Il faut donc envisager le développement d'outils d'analyse et de travail pour permettre aux gigueurs d'atteindre plus facilement les nouvelles exigences de la discipline. C'est ce que je me propose d'examiner et d'expérimenter dans la présente recherche.

Comme interprète, je me suis retrouvée face à des demandes liées à l'interprétation que je n'arrivais pas à atteindre par imitation. Cette prise de conscience a provoqué chez moi un sentiment d'impuissance puisqu'il ne semblait n'y avoir aucun outil pour me permettre de m'ajuster à la demande. De plus, les demandes n'étaient pas toujours claires. En effet, puisqu'il n'existe pas de langage précis et compris de tous, les demandes sont souvent formulées avec une terminologie floue, générale et peuvent ainsi être interprétées de plusieurs manières. Il est donc encore plus difficile d'y répondre adéquatement.

Aussi, dans la présente recherche, je développerai des pistes de travail adaptées à ma pratique, que j'expérimenterai. La musicalité et la fluidité sont des exigences que je ne maîtrise pas complètement et qui sont demandées de façon récurrente. La principale voie de travail en gigue contemporaine, l'imitation, n'est donc pas suffisante pour améliorer ma maîtrise de ces éléments.

1.3 But et objectifs

Cette recherche a évidemment pour but d'améliorer mon travail d'interprète et ainsi me permettre d'incorporer deux qualités essentielles à la maîtrise de la gigue contemporaine : la musicalité et la fluidité.

Pour arriver à atteindre ce but, je me suis fixé trois objectifs. Premièrement, identifier mes qualités personnelles d'interprète en lien avec la musicalité et la fluidité. Deuxièmement, cibler ce qui doit être amélioré dans ma pratique en lien avec la musicalité et la fluidité et ainsi préciser quels aspects reliés à ces exigences seront travaillés. Troisièmement, puisque je désire améliorer mon travail d'interprète, je me suis donné un dernier objectif : identifier les outils que je peux développer pour

m'aider à intégrer les exigences chorégraphiques de ma pratique qui sont en liens avec les deux critères retenus.

J'ai donc travaillé sur une pièce chorégraphique créée par Frédérique-Annie Robitaille intitulée *Une étude de Rapailé*. J'ai choisi cette pièce parce qu'elle comporte plusieurs défis d'interprétation en lien avec les critères à l'étude (musicalité et fluidité). Elle me permettait ainsi de mettre à l'épreuve les outils élaborés. Pour élaborer ces outils, il me fallait m'appuyer sur un cadre de travail de l'interprétation qui a fait ses preuves et qui me permette de me pencher sur les exigences ciblées. Le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban était tout indiqué pour mon étude d'une part parce qu'il permet d'analyser le mouvement fonctionnel et expressif avec rigueur et précision et d'une autre part parce qu'il permet de travailler directement sur la musicalité et la fluidité.

1.4 Question et sous-questions de recherche

Toutes les considérations avancées aux pages précédentes m'amènent à énoncer ma question de recherche comme suit: Comment l'intégration de certains concepts issus du cadre Laban peut-elle contribuer à améliorer la maîtrise de la musicalité et à atteindre plus de fluidité dans mon interprétation de l'œuvre de gigue contemporaine *Une étude de Rapailé*?

Certaines interrogations sont sous-jacentes à cette question principale. Elles m'amènent à poser les sous-questions de recherche suivantes: Compte tenu des exigences de la discipline (musicalité et fluidité) et des exigences de la chorégraphie *Une étude de Rapailé*, quels sont les principaux aspects à travailler dans mon interprétation? Quels éléments du cadre Laban peuvent me permettre d'améliorer la maîtrise de ces aspects de mon interprétation? Comment les éléments du cadre Laban

retenus sont-ils utilisés? Quels effets produisent-ils? Quels éléments issus du cadre Laban sont les plus efficaces pour s'approcher des exigences de la discipline et de la chorégraphie en question?

1.5 Type de recherche et limites de l'étude

Cette étude s'intéresse donc au processus par lequel je dois passer pour améliorer mon travail d'interprète. Elle cherche des pistes de compréhension qu'il n'est pas possible de quantifier. C'est pourquoi ma question de recherche débute par "comment", faisant référence au chemin à emprunter pour atteindre mon but. Tous ces éléments m'amènent à affirmer que ma démarche se situe en recherche qualitative (Tousignant, 1993).

De plus, ma démarche de recherche se trouve dans le champ de l'auto-ethnographie puisque j'y étudie ma réalité, dans ma propre culture (Ellis et Bochner, 2000). Étant donné que j'expérimente autour de ma démarche d'interprète, elle s'inscrit aussi dans un champ plus spécifique à la danse, soit l'interprétation.

Malgré la mise en place d'une méthodologie rigoureuse, cette étude aura cependant certaines limites qui seront traitées au sixième chapitre. Soulignons déjà que la réalité des études de maîtrise m'amène à expérimenter mes outils dans un court laps de temps (quatre mois et demi), sur une seule pièce chorégraphique (*Une étude de Rapailé*) et sur une seule interprète (moi). Il serait donc impossible de généraliser mes résultats. Cette étude est donc le début d'une démarche qui serait à approfondir par la suite.

L'analyse qualitative du mouvement selon Laban représente un cadre de recherche rigoureux et reconnu. Nous le soulignons d'ailleurs au prochain chapitre en précisant

que des recherches sur le mouvement de notoriété internationale ont été menées dans cette optique scientifique et qu'elles ont servi à plusieurs études en danse et dans d'autres domaines (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). De plus, même si nous revenons sur cet aspect au chapitre suivant, précisons tout de suite que je ne me suis pas servie du cadre dans son intégralité. J'ai sélectionné uniquement les éléments les plus pertinents pour ma recherche. Le cadre Laban m'a donc permis de créer un certain nombre d'outils de travail de l'interprétation. Ces outils m'ont aidée à adopter une approche plus systématique en studio.

Précisons aussi que je n'ai aucune certification en analyse Laban. Ce mémoire fait donc état de ma démarche au regard de ma compréhension du cadre Laban au moment de mon étude. Il est donc question de présenter comment j'ai pu améliorer mon interprétation avec cette compréhension basée sur les cours pratiques et théoriques en analyse du mouvement selon Laban que j'ai suivis au département de danse de l'UQAM et sur la lecture de livres et d'articles traitant de ce cadre. Même si j'ai tenté de faire une analyse de mouvement sérieuse et documentée, une connaissance parcellaire du cadre Laban peut conduire à certaines erreurs dans son usage. Ce mémoire livre donc d'abord et avant tout l'expérience que j'ai vécue pendant mes études de maîtrise afin d'améliorer mon interprétation au regard de deux exigences spécifiques : la musicalité et la fluidité. Il livre aussi comment le cadre Laban a pu m'aider dans cette démarche d'amélioration. Le lecteur de ce mémoire devra donc garder en tête qu'il ne s'agit pas d'une analyse Laban complète et sans failles, mais plutôt d'une expérience guidée par le cadre Laban.

CHAPITRE II : CADRE THÉORIQUE

Pour améliorer mon travail d'interprète, il me fallait un cadre qui puisse s'adapter à la gigue contemporaine et plus spécifiquement au raffinement de la musicalité et de la fluidité. Le cadre d'analyse du mouvement développé par Rudolf Laban m'a semblé idéal pour structurer ma démarche, d'abord à cause de sa vision globale et universelle du corps en mouvement. Sa perspective holistique a, en effet, été élaborée en vue d'être applicable à tout type de mouvement humain. J'ai donc pu facilement intégrer certains éléments de son cadre d'analyse dans mon travail en gigue contemporaine. De plus, Laban propose des outils d'analyse du mouvement qui accordent une grande importance aux rythmes et aux dynamismes, éléments fondamentaux de la musicalité et de la fluidité.

Vous trouverez d'abord dans ce chapitre, une présentation théorique des deux exigences à l'étude, soit la musicalité et la fluidité. Par la suite, j'y trace un portrait global de la démarche singulière de Laban, suivi de la présentation de son cadre d'analyse qualitative du mouvement (LMA) qui a servi à structurer mon étude.

2.1 Définition des aspects de l'interprétation et leurs exigences soumis à l'étude

La musicalité et la fluidité sont des concepts «difficilement objectivable» (Le Moal, 2008, p.738). Néanmoins, plusieurs paramètres y sont associés tels que le rythme, le timbre sonore, la liaison de mouvements, la mobilité articulaire, etc. Ces paramètres varient en fonction des époques et des cultures. Voici donc une tentative de définition d'abord de la musicalité, puis de la fluidité.

2.1.1 La musicalité

La musicalité part «de l'idée générale de rendre visible le processus musical» (p.766). Il s'agit de «rendre compte d'une caractérisation de la musique à partir d'une pratique autre que musicale» (p.766). Ce concept ramène au lien qui existe entre ce que l'on voit, le mouvement, et ce que l'on entend, les sons. Il s'agit d'une caractérisation de la musique, c'est-à-dire d'une décomposition de celle-ci qui permet de présenter l'ensemble de ses caractéristiques ou paramètres. Je me suis donc référée aux paramètres les plus couramment utilisés en musique occidentale, soit le rythme, l'intensité ou amplitude sonore, la hauteur et le timbre (Dunlop & Monthland, 1995; Meunier-Fromenti, 1991). Notons d'emblée que je n'ai pas tenu compte du timbre dans mon étude. Il se réfère le plus souvent à un changement d'instrument qui amène différentes sonorités. En gigue, on pourrait, par exemple, changer le type de souliers (souliers ferrés, en fibre de verre, semelles en cuir...) pour modifier le timbre des sons produits. Puisque ce changement d'instruments se ramène à un choix chorégraphique et que mon étude s'intéresse à mon travail d'interprète, je n'ai pas tenu compte de ce paramètre musical dans mon travail. Je me suis donc concentrée uniquement sur les trois autres paramètres (le rythme, l'intensité, la hauteur).

Le rythme est souvent associé à la métrique, la mesure ou aux formules rythmiques. On le définit comme l'«ordonnance des sons dans le temps selon des proportions accessibles à la perception, fondées sur la succession de leurs durées et l'alternance de leurs points d'appui» (Vignal, 2001, p.739). Selon mon expérience d'interprète en gigue contemporaine, on dit qu'un danseur est juste rythmiquement lorsque les sons produits respectent la mesure, c'est-à-dire le «retour d'un temps fort à intervalles réguliers» (p.740) et qu'il peut reproduire des formules rythmiques précises. C'est pourquoi il est d'usage de travailler avec un métronome qui permet d'entendre les temps forts plus facilement. Les temps forts qui structurent le rythme se trouvent en début de mesure. Pour certains types de mesure, il y a un autre temps fort en milieu

de mesure. Le tableau 2.1, ci-dessous, présente les principaux types de mesures utilisés en gigue ainsi que l'emplacement du temps fort.

Tableau 2.1 Types de mesures les plus utilisées en gigue et emplacement des temps forts dans la portée musicale

Type de mesure	Type de danse associé à la mesure, nomenclature spécifique à la gigue	Emplacement des temps forts dans la mesure
4/4	Reel	1 ^{er} et 3 ^{ème} temps
2/2		1 ^{er} temps
3/4	Valse	1 ^{er} temps
6/8	-	1 ^{er} temps (parfois le 2 ^{ème} temps)
3/2	Brandy Grande gigue simple	1 ^{er} temps

Notons enfin que dans ma pratique, le rythme peut s'entendre via les mouvements percussifs (frappe des mains sur le corps ou pas de gigue) ou se voir dans le corps (par exemple, lever le bras de plus en plus lentement ou introduire des accents corporels). C'est pourquoi j'ai considéré ce paramètre du point de vue visible et audible.

L'intensité sonore permet de créer toute une gamme de nuances sonores, passant des sons doux aux sons forts (Vignal, 2001). Les sons créés par les pieds en gigue ou par les mains en percussion corporelle peuvent ainsi avoir toute une gamme de nuances sonores, être plus forts ou plus faibles. Ce paramètre est en lien étroit avec le rythme

puisque c'est l'augmentation de l'intensité sonore qui permet de faire ressortir les temps forts de la mesure musicale. C'est donc un paramètre qui s'entend. Il a donc été travaillé uniquement du point de vue de son audibilité.

Le dernier paramètre musical travaillé est la hauteur. Ce concept est un «attribut qualitatif de la perception humaine» (Vignal, 2001, p.386) qui est souvent associé «à la fréquence d'un son périodique, qui est une mesure physique, exprimée en hertz» (p.386). C'est ce qui nous permet «de distinguer un son grave d'un son aigu» (p.386) et ainsi créer les notes musicales. En percussion corporelle et en gigue, en modifiant les surfaces de contact, on peut créer des sons plus sourds, plus clairs, plus aigus, plus graves et par le fait même générer des notes différentes.

2.1.2 La fluidité

Pour ce qui est de la fluidité, elle se définit comme le «processus de circulation du mouvement à travers le corps [...] inspirée par l'image de la propagation d'une onde dans un liquide» (Le Moal, 2008, p.738). La fluidité fait référence à la continuité d'un geste. Elle est aussi reliée à la régulation des tensions musculaires, au lâcher prise et à la liaison de mouvements. Le terme se rapporte autant à des considérations esthétiques qu'à une aptitude (Le Moal, 2008). Puisque la fluidité fait appel à plusieurs paramètres du mouvement, tels que la liaison de mouvements ou la mobilité articulaire, j'ai dû déterminer les plus pertinents pour mon étude en fonction des besoins de la gigue contemporaine. À ce sujet, mon expérience d'interprète ainsi que mes recherches sur l'évolution de la pratique de la gigue au Québec (présentées au premier chapitre) ont été très utiles.

J'ai considéré trois paramètres qui permettent d'atteindre des mouvements plus fluides : la mobilité articulaire, l'aisance de mouvement et la liaison de mouvements.

La mobilité articulaire est synonyme d'amplitude de mouvement. C'est la quantité de mouvements disponibles dans une ou plusieurs articulations (Bird, James et Smith, 1998). Elle influence la qualité avec laquelle se déroule le mouvement. Ainsi, la mobilité des hanches permet de lever les jambes plus ou moins hautes tandis qu'une grande mobilité du dos permet, entre autres, de faire un grand mouvement de vague dans le tronc. Notons que ces mouvements se retrouvent à plusieurs reprises dans *Une étude de Rapailé*. Ce paramètre m'a donc paru très important à considérer pour définir la fluidité en gigue contemporaine. De plus, cette mobilité est recherchée en gigue québécoise depuis fort longtemps. Ce concept fait partie de ce que Séguin appelait avoir de la souplesse dans les jambes (Séguin, 1986).

Aussi, lorsque je dansais pour le [ZOGMA] collectif de folklore urbain, les chorégraphes, répétiteurs et dirigeants de la compagnie m'ont souvent demandé de trouver plus d'aisance dans mes mouvements. Les demandes faites se référaient plus spécifiquement à la clarté (surtout pour la gestuelle du haut du corps) et à l'efficacité du geste (surtout pour la gigue et la percussion corporelle). J'ai donc tenu compte de ces aspects dans mon analyse.

Enfin, la liaison de mouvements est importante dans la pièce *Rapailé* et ce particulièrement dans la section de *l'été* (dans laquelle une femme danse dans une grande bassine d'eau imaginaire). La liaison de mouvements ramène à la continuité gestuelle. Il est question de la transition entre les mouvements qui doit être à peine perceptible. Une séquence de mouvements est liée si elle semble ne jamais s'arrêter, ce qui peut justement donner l'impression que le danseur bouge dans l'eau.

En sélectionnant les paramètres les plus pertinents pour ma pratique, j'ai créé une définition de la musicalité et de la fluidité en lien avec la gigue contemporaine. Puisque les constituants de la musicalité et de la fluidité varient en fonction des époques et des cultures, cette démarche m'a semblé tout à fait appropriée. Ici, la

culture à l'étude est le milieu de la gigue contemporaine montréalais. De plus, identifier avec plus de précision les exigences à rencontrer a permis de clarifier la démarche à adopter pour améliorer mon travail d'interprète en gigue contemporaine. Ceci est d'ailleurs directement relié à ma première sous-question de recherche, soit : Compte tenu des exigences de la discipline (musicalité et fluidité) et des exigences de la chorégraphie *Une étude de Rapailé*, quels sont les principaux aspects à travailler dans mon interprétation ? Ces "aspects à travailler" correspondent aux paramètres de la musicalité et de la fluidité.

Il s'agissait maintenant de créer des grilles d'analyse pour travailler les paramètres identifiés, c'est-à-dire le rythme, l'intensité sonore, la hauteur des sons, la mobilité articulaire, l'aisance et la liaison de mouvements. L'analyse qualitative développée par Laban était idéale à ce sujet, d'une part parce qu'elle s'applique facilement à tout type de mouvement et d'une autre part parce qu'elle accorde une grande importance aux rythmes et aux dynamismes, éléments fondamentaux de la musicalité et de la fluidité. Pour la suite de ce chapitre, je dresserai tout d'abord un portrait global de l'approche de Rudolf Laban afin de mieux situer la vision philosophique dans laquelle son cadre d'analyse qualitative du mouvement s'inscrit. Suivra la présentation du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA).

2.2 Rudolf Laban : Un visionnaire et un pionnier de l'analyse du mouvement

Rudolf Laban (1879-1958) a reçu la majorité de son instruction en arts visuels à Munich et a connu une vie bohème qui l'a conduit à s'intéresser au mouvement expressif et à la danse. Il a œuvré dans le domaine de la danse d'abord comme interprète et chorégraphe. Son parcours chorégraphique impressionnant l'a amené à être désigné chorégraphe de l'Opéra de Berlin et même à devenir responsable de la danse pour l'ensemble de l'Allemagne. En parallèle à sa carrière artistique, il a aussi

œuvré comme enseignant, chercheur, théoricien, philosophe et analyste. Ses découvertes dans ces domaines ont été majeures pour la compréhension du mouvement et c'est pourquoi, elles sont encore étudiées de nos jours (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991).

Toute sa vie, Laban a cherché à valoriser l'art de la danse et le métier de danseur (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). Il s'est, entre autres, préoccupé du caractère intangible de la danse. La musique avait ses partitions, la peinture ses toiles, la littérature ses textes, mais la danse était un art éphémère, en ce sens qu'il ne restait aucune trace de l'expérience artistique à laquelle on avait assisté. On ne pouvait la revivre ou l'archiver avec exactitude. C'était un art qui se passait dans l'instant présent. Laban s'est donc imposé la tâche de mettre au point un système de notation du mouvement, la labanotation, pour permettre l'archivage du mouvement.

La mise au point de la labanotation a amené Laban à entreprendre toute une réflexion sur l'expérience fondamentale du mouvement, afin d'en comprendre l'essence et de le décomposer. Il considérait le mouvement comme une expérience universelle et cherchait à aller au-delà des codes et des genres de danse. Ainsi, certains genres de danse sont plus codifiés que d'autres. Pensons au ballet, par exemple, qui a des codes très précis (pieds pointés, jambes en en-dehors, positions des pieds et des bras précises et chiffrées...) versus la danse urbaine de notre époque qui l'est beaucoup moins (souvent improvisée, mouvements différents d'un danseur à l'autre...). Laban croyait d'ailleurs que les danseurs de toutes catégories avaient une valeur égale et c'est pourquoi il s'est intéressé à plusieurs genres de danse. Soulignons ici le caractère novateur de cette vision universelle du mouvement pour l'époque. Cette vision globale de l'être humain en mouvement a d'ailleurs permis d'appliquer ses théories non seulement en danse, mais également dans une douzaine de domaines : industrie, conseil de carrière, langage du corps, formation des artistes en théâtre, réadaptation thérapeutique, pédagogie, etc (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991).

Le processus réflexif de Laban s'appuyait sur une approche empirique de l'expérience du mouvement (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). Il était essentiel que le chercheur l'expérimente au quotidien pour que ses recherches reflètent la réalité. C'est pourquoi, il encourageait ses collaborateurs à conserver une pratique artistique en parallèle à leur travail de chercheur. Ceci a été considéré dans mon étude. Ainsi, à l'instar de Laban, mon terrain de recherche est en effet constitué d'un aller-retour constant entre réflexion et expérimentation du mouvement. Le détail de ce processus est d'ailleurs présenté dans le troisième chapitre de cet ouvrage où il est question de la méthodologie de ma recherche.

Laban s'est également intéressé à l'intention derrière le geste (Bardet, 2011; Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). Il croyait que le sens du mouvement était le fruit d'un lien étroit entre le corps, l'âme et l'esprit. Il y voyait une dimension spirituelle et c'est pourquoi il tenait compte de tous les aspects de la personne dans son enseignement.

Laban accordait une grande importance au travail du rythme (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). Cet élément a attiré mon attention, puisqu'il est particulièrement pertinent pour mon étude. Ainsi, Laban croyait que l'homme négligeait l'importance du rythme dans sa vie et encourageait la prise de conscience de la fonction et de l'utilisation du rythme. Il voulait donner à ses élèves, la plus grande polyvalence rythmique possible. Il privilégiait le développement d'une rythmique corporelle qu'il différencie de la rythmique musicale.

Ainsi, le rythme musical est fondamental à intégrer en gigue contemporaine. Sa source est à l'extérieur du corps. Il s'agit le plus souvent de suivre un tempo sonore régulier avec les mouvements ou avec les sons que certains gestes produisent, comme c'est le cas en gigue, par exemple. Pour sa part, le rythme corporel est initié de l'intérieur. Notre corps fonctionne grâce à une multitude de phénomènes rythmiques.

Les battements cardiaques et la respiration n'en sont que deux exemples. Le rythme de ces phénomènes s'adapte aux besoins de notre corps.

Laban propose de développer le rythme corporel interne afin de trouver une multitude de variations rythmiques. C'est pourquoi, il faisait fréquemment danser ses élèves sans musique, les encourageant ainsi à trouver un sens interne du rythme et des impulsions rythmiques variées. Ces impulsions rythmiques produisent des qualités de mouvement reconnaissables qui créent des nuances et des variations d'intensité dans le mouvement. En exploitant ces changements de rythme, on peut découvrir tout un registre de textures, de qualités de mouvements, de dynamismes. Cette réflexion sur le rythme est à la base de la théorie des efforts sur laquelle je reviendrai plus loin dans ce chapitre puisqu'elle est fondamentale dans ma démarche de recherche. De plus, j'ai remarqué dans ma pratique de danseuse que lorsque je suis soumise à une prescription métrique d'une structure musicale imposée (ce qui est presque toujours le cas en gigue), la connexion aux chemins internes se perd facilement. Le mouvement est alors fait avec moins d'aisance (paramètre de la fluidité). Il m'apparaît donc fort pertinent de relier le rythme musical qui est si important en gigue au rythme corporel tel que présenté par Laban afin d'atteindre un mouvement plus fluide tout en conservant une bonne justesse rythmique.

En tentant de comprendre les fondements à la base du mouvement, Laban s'est attaqué à une tâche monumentale. Ainsi, il s'est entouré d'autres personnes qui l'ont assisté et ont poursuivi ses recherches, dont Suzanne Perrottet, Mary Wigman, Warren Lamb, Dussia Bereska, Kurt Jooss, Albrecht Knust, Gertrud Snell, Geraldine Stephenson, Marion North, Lisa Ullmann (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). L'œuvre de Laban est donc un travail de collaboration en constante évolution. Encore de nos jours, son œuvre est poursuivie. Des chercheurs contemporains comme Vera Maletic ou Raphaël Cottin continuent son travail et tentent de l'approfondir toujours davantage. D'ailleurs, nous verrons plus loin dans ce chapitre, aux points 2.3.1 (p.36

à 47) et 2.3.3 (p.51 à 57), que je m'appuie sur certaines découvertes de ces deux chercheurs contemporains dans mon étude.

Outre son système de notation du mouvement et sa philosophie de la danse, Laban a légué une approche d'analyse du mouvement qui constitue une part importante de son œuvre (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). En plus de considérer le mouvement selon un angle d'observation physique et concret (le corps et l'espace), le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) inclut une notation des dynamismes qui était absente dans la labanotation (Pagès, 2007). Laban voulait ainsi par la création d'un nouveau système permettre «de noter les qualités individuelles d'exécution du mouvement» (p.2) et c'est pourquoi il consacra les dernières années de sa vie à ses travaux sur les dynamismes (Sebillotte et Challet-Haas, 2005). De nos jours, cette perspective de l'analyse du mouvement est utilisée dans de nombreux domaines de recherche à travers le monde, dont en danse, en théâtre, en réadaptation thérapeutique et en pédagogie. Ma démarche de recherche y prend largement appui puisque j'y ai puisé les éléments d'analyse du mouvement qui m'ont permis d'élaborer mes grilles de travail de l'interprétation que j'ai utilisées en studio. Le détail de cette démarche se trouve au troisième chapitre qui présente la méthodologie de ma recherche.

2.3 Cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA)

Laban a mis en place un système d'analyse qualitative applicable à tout type de mouvement humain (Groff, 1995). Selon lui, le corps s'exprime constamment par le mouvement. Afin de mieux l'appréhender, il a mis en évidence quatre catégories qui sont les quatre grandes composantes du mouvement: le corps, l'espace, l'effort, la forme. Ces composantes permettent d'observer le mouvement selon différents points de vue et d'orienter le travail de l'interprète.

En plus de faciliter la compréhension du mouvement, le cadre Laban offre un vocabulaire clair et complet pour identifier ce qui le compose (Groff, 1995; Schwartz, 1995). Le partage d'un langage commun pour décrire le mouvement facilite la communication entre plusieurs intervenants: chorégraphes, interprètes, enseignants, élèves, athlètes, entraîneurs, etc. Cela revêt une signification importante pour moi, car j'ai éprouvé de la difficulté à comprendre certaines demandes chorégraphiques en gigue contemporaine. De manière générale, la maîtrise de ce cadre permet ainsi aux danseurs d'identifier les caractéristiques et les nuances recherchées dans un genre de danse ou une chorégraphie donnée et donc, de pouvoir atteindre ce qui est attendu avec plus de justesse. Pour ma part, la possibilité de nommer mon expérience du mouvement m'a offert une prise sur l'amélioration de mon travail d'interprète puisqu'il m'était possible de clarifier des demandes chorégraphiques. Comprenant mieux ce qu'on attendait de moi, je pouvais ainsi orienter mon travail vers les exigences du chorégraphe.

Puisqu'il s'agit d'une analyse qualitative du mouvement, l'angle d'analyse va dépendre de la perception de l'observateur. Lorsqu'on analyse une partition dansée, il s'agira dans un premier temps d'en saisir globalement les aspects du mouvement qui prédominent ou les aspects du mouvement les plus saillants que cet observateur choisira d'analyser et transcrire par la suite. Ainsi, lorsque je me suis retrouvée en studio avec Myriam Saad² (co-directrice de recherche), il nous est apparu évident en m'observant danser que la composante "effort" était prédominante, ce qui ne veut pas dire que les autres aspects ne sont pas présents et qu'ils ne seront pas analysés.

Une fois les aspects du mouvement prédominants identifiés, on peut aussi les relier aux besoins de la situation (exigences d'un genre de danse ou d'une chorégraphie). Dans mon cas, il s'agissait d'identifier les composantes du mouvement les plus

² Analyste du mouvement certifiée par le Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de New York.

propices pour améliorer ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité en gigue contemporaine. L'identification des aspects du mouvement les plus saillants ainsi que l'identification des besoins d'une situation permettent de déterminer à partir de quelle composante du mouvement on en fait l'analyse. Ceci permet par la suite d'orienter le travail vers ce qui est fondamental.

La capacité à déterminer ce qui est fondamental à travailler est un élément très important dans mon étude. En effet, je désire développer cette capacité à distinguer ce qui est recherché en gigue contemporaine (le genre de danse) et plus spécifiquement dans la pièce *Une étude de Rapailé* (la chorégraphie donnée). C'est pourquoi j'ai posé la sous-question de recherche suivante en fin de premier chapitre : Compte tenu des exigences de la discipline (musicalité et fluidité) et des exigences de la chorégraphie *Une étude de Rapailé*, quels sont les principaux aspects à travailler dans mon interprétation ?

Il importe aussi de rappeler que je ne me suis pas servie du cadre Laban dans son intégralité et que mon processus n'est pas passé par une analyse Laban systématique. J'ai sélectionné seulement les éléments du cadre les plus pertinents pour mon étude afin de m'attarder à ce qui est fondamental dans ma pratique (la gigue contemporaine) et dans la pièce travaillée (*Une étude de Rapailé*). Dans mon cas, le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) m'a permis d'établir une carte conceptuelle qui m'a offert des repères concrets afin de m'orienter dans l'expérience du mouvement qui caractérise la gigue contemporaine.

La fin de ce chapitre est consacrée à la présentation des quatre composantes du mouvement (efforts, corps, forme, espace). Je m'attarde cependant davantage aux éléments qui sont utilisés dans cette étude. Commençons par présenter les dynamismes (efforts) puisque c'est la composante fondamentale en gigue contemporaine.

2.3.1 La composante "effort"

Rudolf Laban présentait les efforts comme une dépense d'énergie liée à la motivation intérieure au mouvement (Laban, 1950 ; Laban 1988/1994 ; Maletic, 2005). Cette impulsion interne peut provenir d'un objectif concret (comme cueillir une pomme) ou d'une valeur intangible (comme une pensée, une émotion, une sensation, etc.). Cette attitude intérieure influence la qualité d'exécution et la perception du mouvement selon quatre facteurs dynamiques du mouvement que l'on nomme les facteurs de l'effort : le poids, l'espace, le temps et le flux. Ces facteurs peuvent être travaillés selon une attitude de mouvement en abandon ou en résistance. Le danseur peut donc s'abandonner dans un de ces facteurs (attitude en abandon) ou encore user d'une grande maîtrise corporelle, travailler en résistance pour les atteindre (attitude en résistance). L'usage de ces attitudes primordiales conduit aux éléments de l'effort. Ainsi, l'effort-poids peut être léger ou ferme; l'effort-espace peut être indirect ou direct; l'effort-temps peut être soutenu ou soudain; l'effort-flux peut être libre ou contrôlé.

Mes observations m'ont amenée à identifier le travail des dynamismes, ou de la composante "effort", comme dominant en gigue contemporaine et plus spécifiquement chez le [ZOGMA] collectif de folklore urbain. De plus, les deux exigences ciblées, la musicalité et la fluidité, sont intimement liées au travail dynamique. En effet, pour être musical, un danseur doit trouver un rythme corporel qui crée des dynamismes. À leur tour, les dynamismes créent un rythme dans le corps. La fluidité, pour sa part, est une notion qualitative qui se réfère à une dynamique spécifique. J'ai mis en évidence dans cette étude que la qualité dynamique qui relève de l'effort-flux est particulièrement indiquée pour travailler sur cette exigence. Le concept de fluidité fait donc aussi référence à la dominante "effort" qui est le principal angle d'analyse de cette étude.

Dans son livre *La maîtrise du mouvement* (1988/1994), Laban précise que tous les mouvements sont animés par l'attitude intérieure de la personne. Cependant, chacun des facteurs de l'effort sollicite une attitude psychique particulière dans le déroulement de l'action. Par exemple, l'intention ou le désir de faire quelque chose amènera l'effort-poids à se manifester. Ceci explique en partie pourquoi l'expérience vécue des différents éléments de l'effort est nécessaire pour en comprendre l'essence. Ainsi, pour Laban, la réflexion sur le mouvement est indissociable de l'expérimentation. Toutefois, il offre une description de chacun des facteurs et éléments de l'effort qui guide l'expérience du mouvement.

L'effort-poids est donc associé à l'intention, au «désir de faire une certaine chose [qui] peut s'emparer de quelqu'un d'une manière puissante et ferme, ou douce et légère» (Laban, 1988/1994, p.168). Pour activer ce facteur de l'effort, il faut dépasser l'effet de la gravité sur nos masses corporelles. Il s'agit d'un rapport actif au poids. Cette intention derrière le mouvement laissera une impression, («Sentiment ou sensation résultant de l'effet d'un agent extérieur» (Larousse, 2014)), de force ou de légèreté (Madden, 1990; Laban, 1988/1994; Maletic, 2005; Tremblay, 2007). Lorsque le mouvement laisse l'impression d'une forte résistance au poids ou de pesanteur, l'effort-poids est qualifié de ferme. Un observateur sentira alors que le danseur ajoute de la force, de la pression sur ses structures corporelles. En gigue, l'ajout d'un poids ferme à un mouvement de frappe augmente l'intensité du son produit. À l'inverse, si l'on sent une faible résistance au poids ou de l'apesanteur dans le mouvement, l'effort-poids est qualifié de léger. Le danseur semble enlever la pression gravitaire de son corps. Le poids léger produit des sons de faible intensité dans les pas de gigue.

L'effort-espace est associé à la qualité d'attention du danseur. Il est à dissocier de l'espace objectif. Ce facteur de l'effort peut s'exprimer via le regard même s'il ne s'y limite pas. Il est question de la relation à l'environnement ou attention spatiale (Madden, 1990; Laban, 1988/1994; Maletic, 2005; Tremblay, 2007). Ainsi, l'effort-

espace sera direct s'il y a une relation claire, linéaire, circonspecte, précise entre le danseur et un centre d'intérêt. L'effort-espace sera indirect s'il y a une relation diffuse, englobante, circulaire à l'espace qui se traduit parfois par une impression d'immensité. Spécifier cette relation à l'espace du point de vue des qualités dynamiques ajoute de la clarté gestuelle et rappelons-nous qu'il s'agit d'un des paramètres de la fluidité que je désire travailler dans cette étude.

L'effort-temps est à dissocier du temps métrique. Le temps métrique est fixe tandis que l'effort-temps est modulable et peut prendre des nuances diverses. Dans l'effort-temps, il est question de l'accélération ou de la décélération d'un mouvement. Il est associé à la décision (Madden, 1990; Laban, 1988/1994; Maletic, 2005; Tremblay, 2007). Comme danseuse, je peux donc choisir d'évoquer l'urgence ou la surprise par l'accélération d'un mouvement. Dans ce cas, l'effort-temps est soudain. Je peux aussi décider de présenter une expérience attendue en décélérant mon mouvement. L'effort-temps est alors soutenu. Ce facteur de l'effort crée donc un rythme dans le corps via l'accélération ou la décélération du geste. Il sera ainsi utile pour travailler le rythme visible (paramètre associé à la musicalité).

L'effort-flux est associé à la progression et à la précision du mouvement dans le corps, aux sensations qui émergent lors de l'exécution d'une séquence gestuelle continue. Il se manifeste à travers le processus d'accomplissement du mouvement (Laban, 1988/1994; Maletic, 2005; Tremblay, 2007). Il est influencé par notre état et les sentiments qui nous amèneront à bouger avec plus ou moins de contrôle. Je peux ainsi aborder un mouvement avec contrôle, ce qui implique le plus souvent un tonus élevé (plus précisément, un continuum de variations toniques dans un registre élevé) (Madden, 1990). Le corps est alors prêt à arrêter à tout moment. L'effort-flux est, dans ce cas, qualifié de contrôlé. Je peux aussi laisser libre cours au flux naturel, sans restriction, ce qui amène en général un plus grand relâchement musculaire (plus précisément un continuum de variations toniques qui tend vers le relâchement des

muscles). Il n'est alors pas possible d'arrêter l'action à n'importe quel moment. Dans ce cas, l'effort-flux est libre. La qualité dynamique associée au flux libre présente un corps qui s'abandonne à un mouvement fluide. C'est pourquoi cet élément de l'effort est très utile dans ma recherche de fluidité. Avant de terminer cette présentation du flux, notons que même si des variations toniques se manifestent à travers le flux, il ne faut pas confondre les deux phénomènes. Retenons que le flux fait référence à la progression observable du mouvement dans le corps alors que le tonus se rapporte à la contraction ou au relâchement des muscles.

Pour parler de l'incorporation des différents efforts, Laban a proposé le principe de cristallisation. Ainsi, on dira qu'un élément de l'effort est cristallisé lorsqu'un analyste peut déceler clairement l'atteinte d'une intensité dans une polarité choisie d'un effort. Selon Peter Madden (1990), l'effort doit être senti et activé avant de pouvoir être cristallisé. Il y a donc une élévation graduelle de l'intensité de l'effort avant sa cristallisation qui ne dure qu'un instant.

Le plus souvent, on cristallise plus d'un facteur de l'effort à la fois. Ainsi, les efforts sont souvent combinés de différentes façons, créant des états spécifiques que l'on nomme constellations d'efforts. Si l'on active deux facteurs de l'effort, on atteint un état; si l'on active trois facteurs de l'effort, on atteint une pulsion; si l'on active les quatre facteurs de l'effort en même temps, on atteint une action complète d'effort (Laban, 1988/1994; Maletic, 2005). Les états et pulsions sont définis en fonction de la combinaison des facteurs et des éléments de l'effort impliqués. Par exemple, lorsque l'on combine un effort-temps, un effort-espace et un effort-poids, on parle de pulsion d'action. Les tableaux ci-dessous synthétisent les différents états et pulsions tels que présentés par Laban.

Tableau 2.2 : Les états

États	Facteurs de l'effort associés
Éveillé	Espace, temps
Rêvant	Poids, flux
Lointain	Espace, flux
Proche	Poids, temps
Stable	Espace, poids
Mobile	Temps, flux

(Laban, 1988/1994; Maletic, 2005)

Tableau 2.3 : Les pulsions

Pulsions	Facteurs de l'effort associés
D'action	Poids, temps, espace
De vision	Flux, temps, espace
D'envoûtement	Poids, flux, espace
De passion	Poids, temps, flux

(Laban, 1988/1994; Maletic, 2005)

Pour améliorer la maîtrise des différentes actions de base que l'on retrouve dans les pulsions d'action, Laban a mis au point une gamme qui permettait à ses élèves de s'exercer (Laban, 1988/1994; Maletic, 2005). Il s'agit d'enchaîner les différentes pulsions d'action dans un ordre donné et selon une utilisation précise de l'espace qui s'organise dans un espace volumétrique défini par la structure géométrique cubique de la kinesphère. Le danseur peut s'entraîner à faire ses gammes tout comme les

musiciens. De plus, cette gamme donne un vocabulaire qui se réfère aux différentes combinaisons des éléments de l'effort qui conduisent à une pulsion d'action. Ce vocabulaire facilite, encore une fois, la communication et la compréhension de ce qui est attendu. Pour mon étude, j'ai utilisé la gamme de pulsions d'action dans l'échauffement fait avant les répétitions. Elle me permettait de préparer mon corps et mon esprit au travail des efforts et de leurs constellations. De plus, les pulsions d'action ont été utiles dans ma recherche de clarté gestuelle (associée à l'aisance de mouvement). Elles m'ont permis de faire apparaître certaines images du texte dans ma danse à la demande de la chorégraphe. Notons, entre autres, la fin de la transition entre *l'été* et *l'automne* où j'ai enchaîné plusieurs pulsions d'action afin de mimer un homme qui se suicide par pendaison.

Tableau 2.4 : La gamme des pulsions d'action

Pulsions d'action	Éléments de l'effort associés
Flotter	Poids léger, espace indirect, temps soutenu
Frapper	Poids fort, espace direct, temps rapide
Glisser	Poids léger, espace direct, temps soutenu
Fouetter	Poids fort, espace indirect, temps soutenu
Tapoter	Poids léger, espace direct, temps rapide
Tordre	Poids fort, espace indirect, temps soutenu
Épousseter	Poids léger, espace indirect, temps rapide
Presser	Poids fort, espace direct, temps soutenu

(Laban, 1988/1994; Maletic, 2005)

Les constellations d'efforts présentent donc les différentes combinaisons dynamiques possibles. Soulignons que certains efforts se combinent plus facilement que d'autres. On dira que ces efforts sont en affinité (Laban, 1998/1994; Madden, 1990). Par exemple, un effort-poids léger se combinera plus facilement avec un effort-espace indirect qu'avec un effort-espace direct. Deux types d'efforts ont été nommés en lien avec ce concept d'affinité : les efforts indulgents (poids léger, espace indirect, flux libre, temps soutenu) et les efforts condensés (poids ferme, espace direct, temps soudain, flux contrôlé). Les efforts indulgents font référence à un corps qui s'ouvre et se libère tandis que les efforts condensés font référence à un corps qui se referme, lutte et se contracte.

Le travail de l'effort selon Laban implique aussi l'économie d'effort au sens d'économie d'énergie. Son approche préconise l'atteinte d'une qualité de mouvement voulue en faisant le minimum d'effort possible (Laban et Lawrence, 1974). Ainsi, les efforts s'enchaînent selon un certain rythme. La durée et l'intensité de chacun peuvent varier. En danse, le choix du rythme de l'enchaînement des efforts devrait se faire «à des fins utilitaires et fonctionnelles ou expressives et communicatives.» (Tremblay, 2007, p.18). L'idée est donc d'identifier l'enchaînement des dynamismes qui permettra d'exécuter une séquence de mouvements avec une moindre implication d'énergie, mais qui doit tout de même garder une portée expressive donnée (ici, cette portée expressive correspond aux demandes chorégraphiques). C'est grâce à l'analyse de mouvement que l'on peut «saisir les différentes phases de l'effort et les degrés d'intensité déployés dans l'action.» (p.18). Une fois le chemin dynamique trouvé, il faut le répéter pour qu'il devienne un automatisme. Ce lien entre l'enchaînement rythmique des efforts et l'économie d'énergie est fondamental dans la pensée de Laban. La mise en application de ces principes associés à la théorie des efforts devrait ainsi me permettre d'exécuter une pièce chorégraphique avec plus d'efficacité. L'efficacité dans l'exécution d'un geste augmentera l'aisance dans le mouvement et, par le fait même, la fluidité.

Le principe d'action/récupération est une autre voie, moins volontaire, qui permet d'intégrer l'économie de l'effort (Bartenieff et Lewis, 1980). Ce principe est au cœur de l'économie de l'effort. Laban percevait cette alternance entre la dépense énergétique de l'effort et sa récupération tel un biorythme naturel présent et en mouvement au sein de chaque forme de vie. C'est-à-dire que pour chaque mouvement minimal qui sollicite intensément notre système nerveux dans la durée, une action plus ample en permettra la récupération avant d'être dirigée vers une nouvelle action. Il s'agit d'un continuum qui doit osciller et se moduler selon la phase d'action et la phase de récupération et où la cristallisation de l'effort n'est qu'un moment en transition vers un autre dans une séquence de mouvement. Dans ce principe, il est donc question d'activation tonique et de relâchement à travers lesquels l'énergie de l'action est récupérée afin d'assurer la transition d'un mouvement à l'autre. Cela permet de maintenir la continuité du geste et de varier l'investissement énergétique nécessaire pour bouger. De plus, toute une gamme de dynamismes peut se manifester pendant ces phases de récupération. L'activation de ce principe dans un enchaînement d'action permet donc d'atteindre une modulation optimale des qualités des efforts qui en font partie.

Le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban est un système ouvert, en constante évolution (Schwartz, 1995). Des chercheurs plus contemporains continuent de réfléchir et de proposer de nouvelles avenues ou précisions au cadre. C'est le cas de Vera Maletic qui a développé une classification des phrasés qui mène au concept de phrasé de l'effort ou phrasé dynamique prolongeant ainsi la théorie des efforts de Laban (Maletic, 2005).

2.3.1.1 Les phrasés dynamiques

Les paragraphes qui suivent permettront de définir le concept de phrasé. Ainsi, le phrasé a été présenté dans les années soixante-dix par Martha Davis et Cecily Dell (Maletic, 2005). Ces deux chercheuses ont alors fait référence à des contrastes et à une fluctuation de l'intensité des qualités d'efforts investis dans l'exécution d'une phrase de mouvement. Une description sommaire qui méritait d'être approfondie selon Vera Maletic. C'est suite à son expérience d'enseignante et de chorégraphe qu'elle a reconnu l'importance de cet élément du cadre Laban dans le travail du danseur. C'est ainsi qu'elle a contribué à développer davantage le concept de phrasé.

Suite à ses recherches, elle a donc proposé une classification révisée et une notation nouvelle des phrasés (Maletic, 2005). Le phrasé tel qu'amené par Vera Maletic présente une façon d'organiser l'enchaînement des efforts ou dynamismes dans le temps, qu'elle a nommé plus spécifiquement phrasés de l'effort ou phrasés dynamiques. Vera Maletic propose ainsi de préciser le rythme à travers lequel les dynamismes changent dans le mouvement. Cette organisation rythmique des efforts crée ainsi une sorte de musique corporelle. Or, cet aspect est fondamental dans ma démarche puisqu'il est directement relié à ma recherche d'amélioration de la musicalité dans mon interprétation et, plus spécifiquement, à la création d'un rythme visible dans ma danse.

L'organisation temporelle des différents facteurs de l'effort crée donc les phrasés dynamiques. Ils peuvent ainsi être continus, croissants, décroissants, impactifs, impulsifs, accentués, vibratoires, ondulatoires, swing, en rebond ou élastiques (Maletic, 2005). La description de ces différents phrasés se trouve dans le tableau ci-dessous.

Tableau 2.5 : Définition des phrasés dynamiques

Types de phrasé	Courte description
Continu	Intensité d'effort maintenu dans le mouvement ou immobilité. Sans accent.
Intensité croissante	Augmentation de l'énergie, intensification d'un effort.
Impactif	Phrasé à intensité croissante qui se termine par un accent.
Intensité décroissante	Diminution de l'énergie, diminution de l'intensité d'un effort.
Impulsif	Phrasé à intensité décroissante initié par une explosion, un emportement passager, un accent.
Intensité croissante puis décroissante	L'intensité de(s) effort(s) augmente(nt) puis diminue(nt) graduellement.
Intensité décroissante puis croissante	L'intensité de(s) effort(s) diminue(nt) puis augmente(nt) graduellement.
Accentué	Série d'accents qui forment une entité ou accent seul suivi d'un moment de calme. Il peut avoir une qualité ferme ou légère.
Vibratoire	Série de mouvements soudains, répétitifs et très proches dans le temps. Oscillation très serrée.
Ondulatoire	Série d'accents qui introduisent des courbes dans le corps.
En rebond ou Élastique	Créé par le rebond, par l'utilisation de la gravité pour créer un mouvement répétitif. Peut avoir une qualité élastique, légère ou [ferme].
<i>Swing</i>	Balancement d'un segment corporel.

(Maletic, 2005; Tremblay, 2007)

Les phrasés dynamiques peuvent être combinés de différentes façons : consécutive, simultanée et chevauchée (Maletic, 2005). Des phrasés seront qualifiés de consécutifs s'ils apparaissent l'un après l'autre. Des phrasés seront simultanés s'ils sont exécutés en même temps. Dans cette combinaison, une région corporelle exécute un type de phrasé pendant qu'une autre région en exécute un différent. Des phrasés seront chevauchés lorsqu'un nouveau phrasé apparaît alors que le précédent n'est pas achevé. Les deux phrasés n'ont alors pas lieu dans la même région corporelle. Clarifier l'organisation des phrasés dynamiques donnera plus d'aisance au mouvement et donc plus de fluidité, ce qui devrait diminuer la présence de mouvements parasites. De plus, le chevauchement des phrasés ajoute de la liaison à une séquence chorégraphique. Ceci est important dans ma recherche de fluidité, puisque cela amènera de la continuité dans l'enchaînement des phrasés, ce qui correspond à une des exigences d'interprétation ciblées dans cette étude.

La classification des phrasés dynamiques de Vera Maletic propose ainsi une nouvelle avenue à la théorie des efforts. C'est une façon d'organiser les éléments de l'effort dans une séquence de mouvements. On pourrait aussi parler d'un rythme qui s'installe dans l'enchaînement des dynamismes. Je souligne donc, encore une fois, que cet apport au cadre Laban amené par Vera Maletic est de grande importance pour mon étude, car dans mon analyse, j'ai observé que cette organisation rythmée des dynamismes est dominante en gigue contemporaine et plus spécifiquement dans la pièce interprétée, *Une étude de Rapaillé*, autant pour la gigue et la percussion corporelle que pour les mouvements de l'ensemble du corps. À titre d'exemple, pensons à l'exécution des pas de gigue qui impliquent l'usage de phrasés swing (lorsque le bas de la jambe est balancé de l'avant à l'arrière) et des phrasés rebonds (lors de sauts répétés sur une jambe et/ou des transferts de poids répétés). Ces phrasés impliquent une libération du flux et une accélération du geste lorsque le tempo musical est élevé (plus de quatre-vingt-seize battements par minute) et, à l'inverse, un plus grand contrôle de la progression des pas et une décélération du geste lorsque le

tempo est lent (moins de quatre-vingt-seize battements par minute). En gigue, les phrasés s'organisent donc autour du travail de l'effort-temps et de l'effort-flux.

Les différents éléments de l'effort, leurs constellations ainsi que les phrasés dynamiques m'ont semblé dominants dans le travail en gigue contemporaine. Il s'agira donc du principal angle d'analyse de cette étude. Toutefois, l'analyse préliminaire de la pièce a fait ressortir d'autres composantes dominantes. Le travail de la composante "corps" m'a paru important, voire préalable au travail des dynamismes, ce que j'expose dans la section suivante.

2.3.2 La composante "corps"

La composante "corps" fait référence à l'organisation du corps à travers l'expérience du mouvement. Cette perspective est très utile pour clarifier la qualité d'exécution technique, c'est-à-dire «l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme, pour effectuer le plus efficacement possible une tâche motrice donnée» (Vigarello et Vives, 1983, p.45). Le principe d'interrelation entre les aspects fonctionnels et expressifs du mouvement tel que proposé par Irmgard Bartenieff permet de comprendre pourquoi j'ai tenu compte de cette composante. Elle y précise, entre autres, qu'un corps fonctionnel est nécessaire au travail de l'expressivité. (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Clarifier la fonction de son corps, ses actions, permet d'avoir une charpente plus solide, ce qui est à la base de toute démarche de raffinement du mouvement. Ainsi, si je ne suis pas stable sur mes jambes, dû à un mauvais alignement, par exemple, il me sera difficile d'intégrer certaines qualités de mouvement (puisque je serai concentrée à garder mon équilibre). Afin de pouvoir travailler adéquatement les dynamismes, qui ont été identifiés comme fondamentaux pour améliorer ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité en gigue contemporaine, il me fallait donc considérer le corps dans ma démarche.

Puisqu'Irmgard Bartenieff a grandement contribué à enrichir cette catégorie du cadre d'analyse de Laban (Madden, 1989), j'ai tenu compte pour cette étude des principes qu'elle a établis (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Les pages qui suivent présentent les principes qui sont fondamentaux dans ma démarche, soit la connexité du corps entier, l'échange dynamique avec le sol, la relation entre stabilité et mobilité, le support respiratoire, le phrasé. Ils sont exposés séparément afin de faciliter la lecture de ce texte, cependant il est utile de savoir et de considérer qu'ils sont en interrelation les uns avec les autres.

Le principe de connexité du corps entier prend en compte les relations dynamiques qui existent à l'intérieur du corps (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Ainsi, certaines régions du corps sont en liens, c'est le cas de la tête et du coccyx ou des talons et des ischions, par exemple. La prise de conscience et l'activation de ces relations, nommées connexions corporelles, proposent plusieurs voies d'accès pour améliorer l'alignement et donc l'efficacité d'un mouvement. Ainsi, activer la connexion tête-coccyx permet d'aligner le tronc avec un moindre effort (avec un minimum d'activation tonique). Le tronc restera alors ancré dans l'axe vertical, ce qui devrait permettre aux jambes d'exécuter des pas de gigue avec plus d'aisance (puisque le tronc sera mieux ancré, les jambes auront plus de liberté de mouvement). Notons enfin que, le plus souvent, les connexions corporelles s'activent par la visualisation d'un lien entre les deux parties du corps en question.

L'échange dynamique avec le sol part de la loi de la gravité. Ainsi, le sol supporte notre corps suite à la pression que la force gravitaire exerce sur nous créant une connexion au sol. Celle-ci est très utile pour travailler la stabilité chez le danseur. Dans son ouvrage *Making Connections, Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, Peggy Hackney (1998), une collaboratrice importante de Bartenieff, nous expose ainsi sa façon de travailler l'échange dynamique avec le sol :

When teaching movement or repatterning, one can remind the mover through words or touch that every cell which is in contact with the earth (oftentimes the soles of the feet) can experience connection by yielding weight into the earth and feeling matched by the earth's support. Movement can then travel through the body utilizing that sense of grounded stability as a base from which to move. A simple question is often helpful, "How am I connecting with the earth ?" (p.41)

Il est donc question de céder notre poids à la terre afin d'arriver à trouver cette connexion au sol. La visualisation d'un lien entre la région corporelle qui touche le sol et la terre est très utile pour y arriver (le plus souvent, il s'agit des pieds). Une fois ce sentiment de stabilité à la terre activé, le mouvement peut alors voyager à travers le corps plus librement. Ainsi, par exemple, si un de mes pieds est bien connecté au sol, grâce à l'activation du poids à partir du bassin sur la jambe d'appui, l'autre pourra giquer plus librement. Puisque je ne serai pas en train de chercher mon équilibre, mon corps sera alors plus disponible à l'incorporation des éléments du cadre Laban retenus pour améliorer ma maîtrise de la fluidité et de ma musicalité en gigue. À travers ce principe, il est en effet question de la stabilité du corps, mais aussi de la mobilité corporelle que cela procure. Ceci mène directement au principe suivant, soit l'interrelation entre la stabilité et la mobilité.

Bartenieff propose des pistes de travail permettant d'optimiser cette relation dynamique entre les principes de stabilité et de mobilité. La recherche d'un alignement dynamique à partir des centres de support en est une voie d'accès importante. Ainsi, le corps peut s'organiser autour d'une région corporelle que l'on nomme centre de support (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Le centre de lévité fait référence à un centre de support situé dans la région du plexus tandis que le centre de gravité est situé sous le nombril. Cet alignement dynamique permet au corps d'être stable tout en favorisant une gestuelle où la musculature superficielle est engagée le moins possible. Ces principes me semblent fort pertinents à appliquer dans ma pratique. En effet, en gigue, le haut du corps est stable et les jambes sont mobiles.

Clarifier l'organisation autour d'un centre de support ciblé devrait me donner la stabilité désirée dans le haut du corps en plus de me permettre d'augmenter la mobilité de mes jambes, qui est un paramètre de la fluidité, tel que présenté en début de chapitre.

Bartenieff affirme que la respiration est le support de la vie (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Elle est à la base du mouvement et favorise la modulation du tonus, ce qui modifie la qualité de mouvement. Un mouvement qui se coordonne à la respiration sera plus fluide et moins d'effort sera nécessaire pour son exécution. Le principe du support respiratoire est particulièrement pertinent pour ma recherche de fluidité. De plus, l'atteinte de plusieurs éléments associés au cadre Laban (notamment le travail de l'effort et de la forme) est facilitée par le travail d'une respiration alliée au mouvement. Ce principe associé à la composante "corps" est donc nécessaire pour aborder le travail d'autres composantes impliquées dans ma démarche.

Dans son approche, Bartenieff décompose le phrasé gestuel en cinq phases (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Ainsi, il s'organise successivement suite à l'intention, l'initiation, l'action, le déploiement et la récupération. Bartenieff suggère donc de s'attarder à chacune des phases du mouvement en accordant une attention particulière aux deux premières. Elle établit comme principe qu'un mouvement correctement préparé et initié amène l'action à s'organiser d'elle-même. Dans mon étude, une attention particulière est donc portée à l'intention et l'initiation du mouvement afin de travailler l'aisance de mouvement qui contribue à la fluidité. Les phases du mouvement conduisent à un autre élément important de mon étude : l'organisation des phrasés (Groff, 1995; Pinard, 2010). C'est principalement la conscience de l'initiation de mouvement qui clarifie cette organisation. Ainsi, ils peuvent être simultanés (deux phrasés initiés en même temps), chevauchés (le deuxième phrasé est initié avant que le premier soit terminé) ou successifs (un phrasé après l'autre, le deuxième phrasé est initié alors que le premier est terminé). La prise de conscience de

l'organisation des phrasés favorise d'abord la clarté gestuelle puisqu'elle oblige le danseur à prendre une décision sur l'organisation des séquences de mouvements. Elle amène aussi plus de liaison aux gestes lorsque les phrasés sont chevauchés puisque les mouvements s'imbriquent l'un dans l'autre sans qu'il y ait de pause. Rappelons-nous, tel que mentionné au début de ce chapitre, que la clarté et la liaison donnent beaucoup de fluidité au mouvement.

Le travail du "corps" m'apparaît donc préalable au raffinement dynamique. L'application des principes présentés ci-dessus permet d'obtenir une structure fonctionnelle claire à partir de laquelle on peut travailler l'expressivité. Cependant, une autre composante du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) devait être considérée puisque sans elle, bien des éléments de l'effort sont difficiles à maîtriser. C'est donc pour supporter ma démarche autour des dynamismes que je me suis intéressée à la composante "forme".

2.3.3 La composante "forme"

La forme telle que présentée par Laban met «en relation la forme et le volume du geste» (Tremblay, 2007, p.32). C'est le «mode de transformation d'un corps en mouvement suivant son rapport à l'espace» (Le Moal, 2008, p.803). Je me suis intéressée à la forme d'abord pour faciliter l'atteinte de certains efforts ou phrasés dynamiques, mais aussi pour clarifier la qualité d'exécution technique du mouvement.

J'ai travaillé à partir de la proposition de nomenclature de Raphaël Cottin, chercheur contemporain qui a revisité les éléments associés à la forme et qui propose une traduction française du vocabulaire associé à ce que beaucoup de chercheurs appellent encore aujourd'hui la composante *Shape* ou *Forme*. Cottin présente les

différents éléments associés à la forme dans un ordre bien précis, selon un principe d'accumulation. Le premier élément (le flux de forme) est le pilier des suivants. Le deuxième élément (qualités de la forme) devient le pilier du troisième (tracés de la forme) et ainsi de suite. Gardons donc en tête que lorsqu'on travaille sur un des éléments de la Forme, il faut aussi considérer ses piliers (Cottin, 2011).

Le premier élément de la Forme présenté, qui en est le facteur primordial, est le flux de forme (Cottin, 2011). Il est activé et décrit dans le mouvement comme une attitude d'abandon interne de la personne qui produit le geste. C'est la porte d'accès aux transformations du corps. Étant intimement lié à la respiration, il se manifeste dans le tronc via deux processus : se remplir et se vider. Ces processus peuvent être orientés dans les différents plans de mouvement: vertical, sagittal et horizontal. Cette attitude d'abandon rend le corps plus disponible à l'atteinte des efforts. Il est particulièrement utile pour accéder au flux libre qui est fondamental dans ma recherche de plus de fluidité.

Les qualités de la forme constituent le second élément présenté (Cottin, 2011). Elles originent d'une transformation entre deux pôles, c'est-à-dire d'aller ou de retour dans les dimensions internes et externes de l'espace. La transformation va donc vers le monde extérieur ou revient vers soi. Bien que chaque qualité de la forme priorise un plan de mouvement, le processus implique une transformation tridimensionnelle, particulièrement lorsqu'on le combine au flux de forme. Le processus de transformation dans le plan vertical peut ainsi être ascendant ou descendant, dans le plan sagittal, il peut être avançant ou reculant, dans le plan horizontal, on peut parler d'un processus s'ouvrant ou se fermant. Ces processus peuvent être combinés à une attention particulière au flux de forme. Certaines combinaisons sont plus naturelles. Lorsque la qualité de la forme s'éloigne du corps, elle sera en affinité avec le processus du flux de forme "se remplir". À l'inverse, lorsque la qualité de la forme revient vers soi, elle sera en affinité avec le processus du flux de forme "se vider". Il

est possible de combiner des processus en désaffinité, mais puisque dans cette étude je cherche à améliorer ma maîtrise de la fluidité, j'ai considéré seulement les combinaisons plus naturelles ou en affinité. Aussi, notons que l'association d'une qualité de la forme à un élément de l'effort qui se déploie dans un même plan peut aider à cristalliser l'effort en question. Par exemple, un processus de transformation ascendant associé au processus du flux de forme "se remplir" aide à cristalliser un effort-poids léger.

Cottin présente ensuite les tracés de la forme, ou mouvements directionnels (Cottin, 2011). Il s'agit d'un processus de transformation unipolaire, c'est-à-dire qu'une direction de l'espace est privilégiée dans le mouvement. La direction privilégiée va vers l'extérieur, plutôt que de revenir vers soi. Ces transformations du corps vers l'environnement entraînent une attention particulière aux chemins spatiaux. C'est pourquoi ils sont en affinité avec le travail de l'effort-espace qui favorise plus de clarté gestuelle (paramètre associé à la fluidité). Le mouvement directionnel peut être droit ou courbe. On peut, encore une fois, le combiner au flux de forme. Le tracé de la forme peut ainsi être en se remplissant droit, en se remplissant courbe, en se vidant droit ou en se vidant courbe. Aussi, comme toutes les autres expériences de la forme, les mouvements directionnels peuvent avoir lieu dans les trois plans. Le tracé peut ainsi être ascendant (droit ou courbe), descendant, (droit ou courbe), avançant (droit ou courbe), reculant (droit ou courbe), s'ouvrant (droit ou courbe), se fermant (droit ou courbe).

La plasticité de la forme permet de raffiner notre relation avec l'environnement. Elle est «en lien avec l'adaptation subtile du corps à l'environnement» (Cottin, 2011, p.8). Cette catégorie est particulièrement présente lors de gestes affectueux. On peut penser à un câlin où deux corps s'adaptent l'un à l'autre, par exemple. Cottin a choisi de conserver le terme anglophone *molding* (proposé à l'origine par Peggy Hackney, spécialiste contemporaine des théories de Bartenieff et de Laban) pour faire référence

à cette adaptation du corps. Je me permettrai de le traduire par "se modeler" dans cet ouvrage. La production de certaines frappes en percussion corporelle demande aux mains de s'adapter à ce qui est frappé, et ce, de différentes façons afin d'aller chercher un raffinement sonore (variation de l'intensité et de la hauteur du son). Je me suis donc intéressée à cette catégorie de la forme espérant qu'elle m'apporterait des outils dans le travail de précision de la musicalité.

Cottin présente enfin les attitudes de la forme (Cottin, 2011). Elles sont le résultat observable, le fruit de toutes les autres transformations. Il s'agit d'adopter une attitude corporelle plutôt que de s'engager à proprement dit dans un processus de transformation. Ces attitudes donneront le caractère à un personnage, la signature à un état de corps. Ainsi, l'attitude d'un bossu qui a la colonne vertébrale repliée vers l'avant est bien sûr le fruit d'une transformation, mais qui s'inscrit dans le corps de manière plastique. L'interprète peut donc se servir des attitudes de la forme pour ajouter une touche plus théâtrale, qui s'apparente au jeu physique ou au mime, à son travail. Cottin a présenté cinq attitudes de la forme. Le mur (ou forme planaire), donne une forme semblable à une paroi. Ainsi, le corps est déployé avec symétrie entre le côté droit et le côté gauche. L'épingle (ou forme droite) présente une colonne en extension, les membres ramenés vers soi. Le corps ressemble alors à un pieu. La balle (ou forme sphérique) implique une flexion de la colonne vertébrale ainsi que des membres qui dessinent des courbes. Le corps ressemble ainsi à une boule. La vis (ou forme spiralée) implique un engagement de la ceinture scapulaire et du bassin dans des directions opposées créant ainsi une torsion dans la colonne vertébrale. Cottin a présenté une dernière attitude de la forme : la pyramide (ou forme pyramidale). Cependant, puisqu'il la présente plus sommairement et qu'elle semble peu pertinente dans ma démarche, je n'en ai pas tenu compte dans ma recherche. Les attitudes de la forme peuvent être aidantes pour clarifier la technique d'exécution d'un mouvement. Par exemple, la balle est souvent utilisée par les danseurs de *gumpboots* pour accélérer la frappe de la main sur la botte de caoutchouc, ce qui leur permet d'être

plus efficaces et d'avoir une bonne justesse rythmique, même si le tempo est très rapide. Ces mouvements de frappe de la main au tibia sont d'ailleurs utilisés à plusieurs reprises dans la chorégraphie *Une étude de Rapailé*. L'attitude corporelle de la balle est donc fort pertinente à explorer dans ma démarche.

On retiendra donc que la forme est un processus de transformation du corps (Cottin, 2011). Cottin présente les différents éléments à la manière d'un arbre. Les premiers sont les racines, donc impliqués dans toutes transformations. Les suivants sont une sorte de développement, de complexification, d'options possibles à partir des racines. Les éléments associés à la forme sont très utiles pour supporter le travail de l'effort, mais aussi pour clarifier l'exécution technique d'un mouvement. Vous trouverez ci-dessous un tableau synthèse des éléments de la forme présentés précédemment.

Tableau 2.6 Tableau synthèse des éléments de la forme

Éléments de la forme	Description	Processus à travers lesquels les éléments de la forme se manifestent
Flux de forme	Attitude d'abandon interne qui est intimement liée à la respiration.	-Se remplir -Se vider
Qualités de la forme	-Transformation corporelle entre deux pôles. Elle va vers le monde extérieur ou revient vers soi. -Chaque qualité de la forme priorise un plan de mouvement.	-Plan vertical Ascendant ou descendant -Plan sagittal Avançant ou reculant -Plan horizontal S'ouvrant ou se fermant
Tracés de la forme (ou mouvements directionnels)	-Processus de transformation unipolaire (une direction de l'espace est privilégiée dans le mouvement). -La direction privilégiée va vers le monde, plutôt que de revenir vers soi.	-Droit -Courbe
Plasticité de la forme	«Adaptation subtile du corps à l'environnement» (p.8).	Se modeler
Attitudes de la forme	Attitude corporelle ou résultat observable de toutes les autres transformations.	-Mur -Épingle -Balle -Vis -Pyramide

(Cottin, 2011)

Rudolf Laban a proposé une autre composante à son cadre d'analyse qualitative du mouvement: l'espace. Bien que l'espace soit au cœur de la pensée de Laban, cette composante du mouvement n'a pas été retenue pour cette étude. C'est pourquoi je n'en présenterai qu'un bref aperçu.

2.3.4 La composante "espace"

La composante "espace" est véritablement exploitée à travers la théorie de l'espace développée par Laban. Abordée dans ce cadre conceptuel, elle implique une mise en relation du mouvement avec son environnement spatial (Bodmer, 1974; Tremblay, 2007). Le corps bouge selon des directions (avant, arrière, droite, gauche, diagonales), des niveaux (centre, bas, haut) et dans des plans (vertical, horizontal, sagittal). Différentes structures cristallines à travers lesquelles tout mouvement humain pourrait se faire ont été imaginées par Laban. L'icosaèdre constitue le meilleur échafaudage pour pouvoir bouger harmonieusement puisqu'il permet au corps de se mouvoir librement dans les trois dimensions de l'espace, un peu comme dans une sphère.

Laban a aussi mis en évidence l'implication de l'espace que le mouvement active à l'intérieur du corps (Bodmer, 1974; Tremblay, 2007). Ainsi, lorsque le corps fait des mouvements dans deux directions opposées simultanément, cela fait apparaître des tensions spatiales. Les tensions spatiales sont donc le résultat de la relation dynamique que nous entretenons avec l'espace. Celles-ci peuvent se manifester dans le tronc (tension spatiale centrale), dans les membres (tension spatiale périphérique) ou encore selon un trajet spiralé (tension spatiale transverse).

L'effort, le corps, la forme et l'espace permettent ainsi d'observer le mouvement selon différents angles d'analyse. Mon étude s'organise autour d'une mise en relation

des concepts liés au cadre Laban présentés dans ce chapitre avec la musicalité et la fluidité. Cette mise en relation me permettra d'ailleurs de répondre à ma deuxième sous-question de recherche, soit : Quels éléments du cadre Laban peuvent me permettre d'améliorer la maîtrise de ces aspects [paramètres de la musicalité et de la fluidité] de mon interprétation ? Le chapitre suivant présente cette mise en relation. On y trouve l'ensemble de la méthode utilisée dans ma recherche.

CHAPITRE III: MÉTHODOLOGIE

Cette étude s'organise autour de la mise en relation du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) avec deux exigences très importantes pour la pleine intégration de la gigue contemporaine : la musicalité et la fluidité. J'ai choisi l'approche de Laban pour structurer ma démarche puisqu'elle accorde une grande importance aux rythmes et aux dynamismes (éléments fondamentaux des exigences à l'étude); qu'elle permet d'analyser un large éventail de mouvements humains, peu importe le genre de danse; qu'elle offre un vocabulaire clair et unificateur. Avant de présenter les différentes étapes de la méthodologie de ma recherche, j'aimerais situer la méthodologie que j'ai adoptée.

3.1 Démarche méthodologique

Mon étude se situe en recherche qualitative. Sa méthodologie a été élaborée afin de répondre à la question de recherche. La nature même de cette question, qui débute par "comment", était déjà un bon indice qui indique que cette question de recherche commande une étude de type qualitatif. En effet, en recherche qualitative, on considère «les phénomènes humains comme des phénomènes de sens» (Mucchielli, 1996, p.183). Ceux-ci nous permettent d'amener des pistes de compréhension qu'il n'est pas possible de quantifier. Ce n'est donc pas le produit de l'expérience (combien) qui compte mais plutôt le processus (comment) (Tousignant, 1993).

Dans leur ouvrage intitulé *Analyse des données qualitatives*, Miles et Huberman présentent plusieurs caractéristiques qui sont associées à la recherche qualitative. Quelques-unes sont en lien étroit avec ma recherche, par exemple : «La recherche qualitative se conduit par un contact prolongé et/ou intense avec un terrain ou une situation de vie.» (Miles et Huberman, 2003, p.21). Ma recherche s'est en effet

effectuée par un contact prolongé et intense sur mon travail d'interprète en gigue contemporaine dans la pièce *Une étude de Rapailé*. Ainsi, il a fallu définir la discipline à l'étude (la gigue contemporaine) et identifier les qualités d'interprétation recherchées; approfondir ma compréhension théorique et pratique du cadre Laban par des cours suivis au département de danse de l'UQAM, des lectures et de l'exploration personnelle en studio; mettre au point la méthodologie de l'étude; travailler en studio sur *Une étude de Rapailé*, travail qui s'est étalé sur quatre mois et demi au cours duquel j'ai été suivie par les chorégraphes et mes directrices de recherche; analyser les données et rédiger le mémoire d'accompagnement. Le tout demandant un temps considérable (cinq ans, en considérant que ma démarche a réellement commencé en septembre 2010 lorsque j'ai été mise en contact pour la première fois avec le cadre Laban dans le cours *Théorie et observation du mouvement* donné par Madame Sylvie Pinard³ au département de danse de l'UQAM). Mentionnons, enfin, que l'œuvre *Une étude de Rapailé*, qui a été travaillée dans le cadre de mon projet de recherche, est une chorégraphie particulièrement difficile. Cela a également contribué à l'intensité du contact avec mon travail d'interprète (vu le grand défi d'interprétation que j'avais à relever).

Une autre caractéristique de la recherche qualitative se retrouve dans ma démarche. Miles et Huberman (2003) l'énoncent comme suit : «Le rôle du chercheur est d'atteindre une compréhension «holiste» (systémique, globale, intégrée) du contexte de l'étude : sa logique, ses arrangements, ses règles implicites et explicites.» (p.21). C'est donc pour arriver à cette compréhension "globale" et "intégrée", que j'ai approfondi mes connaissances et ma compréhension de l'évolution de la pratique de la gigue au Québec avant de débiter mon travail pratique. Ceci a clarifié la place de la gigue contemporaine par rapport aux autres pratiques de la gigue et a même précisé la nature des exigences actuelles pour les interprètes. De plus, le fait d'être une

³ Analyste du mouvement certifiée par le Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de New York.

praticienne en gigue contemporaine me donnait déjà une certaine vision globale de la discipline.

Soulignons que l'analyse en recherche qualitative s'intéresse davantage à la qualité des données qu'à leur quantité. C'est pourquoi on ne dénombre pas les données comme on le fait en recherche quantitative. Miles et Huberman (2003) mentionnent à ce sujet que de «nombreuses interprétations de ces matériels sont possibles, mais plusieurs ont plus de force pour des raisons théoriques ou de validité interne. » (p.22). Ainsi, on donne de la valeur à une donnée en fonction du contexte de recherche ou des liens possibles avec des observations faites par d'autres chercheurs. Dans ma recherche, une grande valeur qualitative repose, par exemple, sur des données qui recoupent certaines observations faites par d'autres chercheurs en danse ou en kinésiologie. Par exemple, nous verrons au chapitre V que certaines de mes données me conduisent à un résultat qui recoupe des observations faites par un chercheur en apprentissage moteur (Luc Proteau) et par Myriam Tremblay (diplômée du programme de maîtrise en danse de l'UQAM). Ce résultat a une grande valeur puisque les liens possibles avec d'autres recherches y ajoutent de la validité.

En précisant que de «nombreuses interprétations de ces matériels sont possibles» (2003), Miles et Huberman soulignent aussi la notion de subjectivité qui est au cœur du traitement en recherche qualitative. Le chercheur doit tout de même mettre ses propres croyances et impressions en questionnement tout en assumant le rôle de spécialiste de son sujet. C'est alors qu'il se situe dans une subjectivité éclairée. J'ai justement tenté de prendre conscience le plus possible de mes propres a priori par rapport aux qualités d'interprétation recherchées en gigue contemporaine et aux chemins pour les travailler afin de rencontrer les exigences d'une recherche de type qualitatif. Le fait d'avoir utilisé le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) pour faire l'analyse de mouvement qui a structurée ma démarche a diminué l'aspect subjectif et a ajouté de la fiabilité à mon étude puisqu'il conduit à

une analyse de mouvements rigoureuse, qu'il est reconnu par mes pairs et qu'il a fait l'objet de nombreuses études en danse et dans d'autres domaines (Brennan, 1999). Brennan soulignait cependant qu'en analyse qualitative du mouvement, la notion de subjectivité est toujours présente et que ce qui ressort de l'analyse peut dépendre de divers facteurs pouvant teinter l'analyse (expertise du chercheur, contexte dans lequel l'observation du mouvement est faite, etc.).

Dans le cadre de mon étude, j'ai donc choisi de m'immerger dans une expérience pratique du mouvement. Cette caractéristique de ma démarche est tout à fait en accord avec la pensée de Laban. John Hodgson et Valerie Preston-Dunlop (1991) présentaient ainsi l'importance pour Laban d'allier la pratique à la réflexion pour réellement comprendre le mouvement :

Il pensait également que seules la pratique artistique et l'observation constante permettent une étude réussie du mouvement. Se voyant lui-même à la fois comme un artiste et un chercheur, il insistait pour que ses collaborateurs fussent également des praticiens de la danse et ses assistants de recherche (p.29).

Tout comme Laban et ses collaborateurs, j'ai donc utilisé une méthode heuristique, c'est-à-dire une méthode où j'observe un phénomène à partir de ma propre expérience de danseuse. Comme l'énonçait Mucchielli (1996), «la recherche heuristique part du principe que nous ne pouvons réellement connaître un phénomène qu'à partir de nos catégories propres d'analyse, lesquelles dérivent de notre expérience personnelle de la réalité.» (p.195). Il était donc nécessaire pour faire cette recherche que j'aie au préalable une certaine expérience en gigue contemporaine pour déterminer mes catégories d'analyse, c'est-à-dire les paramètres de la musicalité et de la fluidité observés. De plus, je devais vivre une expérience intense autour de ma pratique de danseuse qui s'est traduite par le processus pratique de l'œuvre *Une étude de Rapailé*. En recherche heuristique, l'expérience permet de faire certaines découvertes liées à la pratique (Mucchielli, 1996). C'est justement la démarche qui

m'a semblé la plus appropriée pour m'aider à atteindre le but de cette recherche, soit l'amélioration de mon travail d'interprète et plus précisément la maîtrise de la musicalité et de la fluidité.

En partant de ma propre expérience, je me suis placée, comme chercheuse, au cœur du phénomène à l'étude. Ainsi, pour découvrir comment je peux améliorer ma maîtrise de certaines exigences de la pleine intégration de la gigue contemporaine, j'ai dû considérer des données subjectives, soit mes sensations et perceptions lorsque je danse la chorégraphie *Une étude de Rapailé*. Ces données sont de nature auto-ethnographique, c'est-à-dire qu'elles démontrent que j'étudie ma propre réalité, ma propre culture (Ellis & Bochner, 2000). On comprend aussi que ma démarche s'inscrit dans le cadre du paradigme post-positiviste qui part du principe qu'une réalité dépend de la perspective avec laquelle on la regarde (Horton Fraleigh et Hanstein, 1999). Le monde serait donc une construction qui part des individus. Ainsi, comme chercheuse, j'ai bâti une construction du milieu de la gigue contemporaine à partir de ma propre perspective, que je présente dans ce mémoire.

Enfin, ma recherche est associée à un champ spécifique à la danse, à savoir l'interprétation, puisque j'expérimente et je réfléchis autour de mon travail d'interprète en vue de l'améliorer.

La suite de ce chapitre présente les différentes étapes de la méthodologie utilisée. Puisque les exigences à l'étude (musicalité et fluidité) sont constituées de plusieurs paramètres, il m'a d'abord fallu choisir ceux qui sont les plus pertinents et ainsi préciser vers quoi je devais orienter mon travail pour atteindre le but de cette recherche.

3.2 Précision des exigences travaillées

En sélectionnant les paramètres les plus pertinents pour ma pratique, j'ai créé une définition de la musicalité et de la fluidité adaptée à la gigue contemporaine (voir p.24 à 29). Cette démarche m'a permis d'identifier les aspects fondamentaux de la musicalité et de la fluidité à travailler dans mon interprétation.

La définition de ces paramètres fait partie des assises théoriques de mon étude et c'est pourquoi elle a été détaillée au début du chapitre précédent. Vous trouverez tout de même, à la page suivante, un tableau synthèse qui soulève les points fondamentaux associés à chaque paramètre. Puisque la méthodologie de mon étude s'organise autour de la mise en correspondance de ces paramètres avec des éléments du cadre Laban, cet aide-mémoire était très utile pour orienter mon observation du mouvement. Je m'en suis servie avant mon processus en studio lors de l'analyse de mouvements qui m'a permis de créer les grilles de travail de l'interprétation qui se trouvent en annexe A, B, C et D. Pendant le processus en studio, ce tableau synthèse a été un aide-mémoire qui me rappelait ce que j'avais à améliorer.

3.1 Tableau synthèse des paramètres de la musicalité et de la fluidité

Exigences	Paramètres	Définition et/ou éléments fondamentaux à respecter
Musicalité	Rythme (visible et audible)	-Respecter le tempo. -Accentuer les temps forts -Reproduire des formules rythmiques précises.
	Intensité	-Nuances sonores passant des sons doux aux sons forts. -Intensité sonore plus élevée sur les temps forts
	Hauteur	-Notes musicales -Ce qui permet de distinguer un son grave d'un son aigu.
Fluidité	Mobilité articulaire	Amplitude de mouvement d'une articulation.
	Aisance (clarté et efficacité)	-Clarté (gestuelle du haut du corps). -Efficacité (gigue et percussion corporelle).
	Liaison	-Continuité gestuelle

Restreindre mon exploration à quelques paramètres était essentiel d'une part pour me permettre d'expérimenter davantage et plus en profondeur ma pratique autour des éléments choisis. D'autre part, cela m'a permis d'observer plus facilement l'évolution de ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité. Rappelons-nous d'ailleurs que le but de cette recherche est d'améliorer mon travail d'interprète et ainsi me permettre d'incorporer deux qualités essentielles à la maîtrise de la gigue contemporaine : la musicalité et la fluidité. Pouvoir identifier s'il y a eu amélioration était donc très important pour déterminer si ce but est atteint en fin de processus. Préciser et restreindre les paramètres travaillés oriente l'observation, ce qui permet d'identifier plus facilement l'évolution de leur maîtrise.

3.3 Création des grilles de travail de l'interprétation

L'étape suivante a consisté à bâtir des grilles de travail de la musicalité et de la fluidité adaptées à la pratique en gigue contemporaine et à la pièce *Une étude de Rapaillé*. C'est une étape d'analyse de mouvement et d'organisation des idées préalables à la démarche en studio.

3.3.1 Identification de l'angle d'analyse de mouvement

Puisque mon analyse s'est faite à partir du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA), j'ai d'abord dû positionner mon angle d'observation, c'est-à-dire sélectionner les composantes du cadre Laban (corps, espace, effort, forme) à partir desquelles j'analyserais le mouvement. J'ai donc observé des danseurs considérés comme modèles, réfléchi autour de demandes qu'on m'a faites dans le passé (lorsque j'étais interprète en gigue contemporaine) et regardé plusieurs fois un enregistrement

vidéo de la première version de l'œuvre à interpréter : *Rapaillé*. J'ai ensuite pu mettre en évidence les dominantes du travail en gigue contemporaine et plus spécifiquement ce qui est attendu dans l'œuvre en question.

Le travail de la composante "effort" m'a semblé prédominer pour plusieurs raisons. D'abord, lorsqu'on assiste à un spectacle de gigue contemporaine et qu'on se laisse absorber par la représentation, c'est en général le premier élément qui attire l'attention. D'ailleurs, malgré la présence de pas complexes, précis et calculés, on dit souvent que la gigue est une danse énergique ou dynamique, deux qualificatifs qui correspondent à la composante "effort". Puis, une analyse de mouvement plus systématique permet de l'expliquer. Le travail des efforts est en effet beaucoup plus présent que celui des autres composantes du cadre Laban. Ainsi, lorsqu'on analyse un spectacle de gigue contemporaine, on peut identifier l'enchaînement des efforts (ou de leurs constellations). Les phrasés dynamiques y sont aussi utilisés abondamment. Notons, entre autres, que le phrasé swing et le phrasé rebond sont essentiels à la maîtrise des pas de base de la gigue (lorsque le bas de la jambe est balancé de l'avant à l'arrière et lors des transferts de poids ou des sauts répétés sur une même jambe). Notons enfin qu'il est tout à fait logique que cette composante soit très importante étant donné la nature de certaines exigences de la discipline, dont celles qui sont à l'étude dans ce mémoire. Ainsi, telles que présentées précédemment à la page trente-six, la musicalité et fluidité sont intimement liées au travail des efforts.

J'ai donc analysé le mouvement principalement à partir de la théorie des efforts de Laban et ses collaborateurs (Maletic, 2005). J'ai tenu compte des différents facteurs de l'effort et de leurs constellations (états, pulsions). J'ai aussi inclus le travail des phrasés dynamiques tel que proposé par Vera Maletic étant donné qu'ils sont très présents en gigue contemporaine, et ce, principalement pendant les mouvements percussifs où l'on introduit des accents qui mènent à l'apparition de différents phrasés dans le corps : impactif, swing, impulsif, vibratoire...

Puisque la fonction et l'expression sont interreliées (Hackney, 1998 ; Hackney, 1996), j'ai tout de même considéré certains éléments associés à la composante "corps" qui me paraissaient fondamentaux dans ma pratique. Cette composante a donc été considérée comme un outil de travail me permettant d'avoir accès aux efforts puisque sans une structure fonctionnelle efficace, il est difficile de travailler les dynamismes.

J'ai enfin considéré la composante "forme" et ce, également pour faciliter l'atteinte des efforts. En fait, la relation entre l'effort et la forme est fondamentale dans la pensée de Laban. Cet aspect a été principalement développé par Warren Lamb (Cottin, 2011). Ses recherches ont permis de faire ressortir la corrélation entre l'effort et la forme, c'est-à-dire les affinités qui existent entre ces deux composantes du mouvement. Ainsi, la présence de certains éléments de la forme favorisera l'émergence de certains efforts et vice versa. Bartenieff présente aussi ce lien entre les efforts et la forme dans ses écrits (Bartenieff, 1980). Elle y expose certaines associations, ou affinités, entre des éléments des efforts et de la forme. Ainsi, par exemple, le flux de forme est mis en relation avec l'effort-flux; la qualité de la forme ascendante est en affinité avec l'effort-poids léger; la qualité de la forme se fermant est reliée à l'effort-espace direct. Notons enfin que le travail de la forme a aussi été retenu puisqu'il permet de clarifier la qualité d'exécution technique du mouvement. Les qualités de la forme sont particulièrement utiles à ce sujet. Par exemple, un processus de transformation ascendant favorise un alignement vertical fonctionnel du tronc pendant un relevé sur demi-pointe, ce qui donne plus de contrôle et d'équilibre au danseur.

Il est à noter qu'en début de processus, j'ai choisi de ne pas tenir compte de la composante "espace"(comme je l'ai mentionné à la page 57). Celle-ci ne me semblait pas dominante pour l'étude de la musicalité et de la fluidité dans ma pratique et dans la pièce *Une étude de Rapaillé*.

3.3.2 Analyse de mouvement

Pour cette analyse, j'ai observé le mouvement à partir de l'approche et des composantes proposées dans le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA). Je me suis concentrée sur les paramètres identifiés à la première étape. Chacun de ceux-ci a été examiné successivement. L'observation de gigueurs-modèles (Pierre Chartrand et Dominic Desrocher) ainsi que l'enregistrement vidéo de la première version de l'œuvre à interpréter (*Rapaillé* du [ZOGMA] collectif de folklore urbain) ont été considérés dans mon analyse. J'ai aussi choisi de tenir compte de demandes que les chorégraphes, répétiteurs et dirigeants du [ZOGMA] collectif de folklore urbain m'ont faites lorsque j'étais interprète pour cette compagnie. Ainsi, on m'a souvent demandé de travailler ma musicalité en lien avec les paramètres présentés précédemment (rythme, intensité, hauteur). Ces demandes se rapportaient surtout à l'aspect audible de la musicalité. Selon les chorégraphes, répétiteurs et dirigeants de Zogma, je dois donc travailler particulièrement sur la gestuelle percussive. Aussi, on m'a demandé de travailler sur mon aisance de mouvement et plus spécifiquement trouver plus d'efficacité en gigue et plus de clarté dans la gestuelle du haut de mon corps. Suite à cette analyse, j'ai pu faire ressortir des constantes qui semblent permettre d'atteindre les exigences en question.

Les pages qui suivent présentent les éléments du cadre Laban qui ont été retenus pour mon étude. Puisque les grilles en annexe A et C mettent en relation ces éléments et les exigences ciblées (paramètres associés à la musicalité et la fluidité), elles faciliteront la lecture de ces pages. Il est donc suggéré d'avoir ces grilles à proximité pour la suite de la lecture de ce chapitre.

3.3.2.1 Éléments retenus pour la composante "effort"

Dans mes grilles, on peut voir, sous la colonne intitulée "Les Efforts", que j'ai tenu compte des différents facteurs de l'effort. Ainsi, j'y souligne l'importance de l'effort-poids pour atteindre une meilleure mobilité articulaire, plus d'aisance dans le mouvement, un rythme audible plus juste aussi pour faire varier l'intensité sonore. L'effort-flux a été associé au travail de la mobilité articulaire, de la liaison de mouvement et de la justesse rythmique audible. L'effort-temps permet de travailler sur la mobilité articulaire, la liaison de mouvements et le rythme (visible et audible). En revanche, l'effort-espace a été associé au travail de l'aisance de mouvement et de la modulation de l'intensité sonore. Suite à mon analyse de mouvement, j'ai relevé que les efforts indulgents semblent favoriser la production de sons à faible intensité ainsi que l'atteinte d'une meilleure justesse rythmique audible lorsque le tempo est rapide (plus de quatre-vingt-seize battements par minute). Les qualités condensées semblent favoriser la production de sons à intensité élevée ainsi que la production d'un rythme juste lorsque le tempo est lent (moins de quatre-vingt-seize battements par minute).

Plusieurs facteurs de l'effort semblent donc permettre l'atteinte des exigences ciblées. Suite à l'observation de gigueurs-modèles, j'ai constaté que la combinaison de ces facteurs favorise davantage l'atteinte d'une meilleure musicalité et de plus de fluidité dans le mouvement. Ainsi, considérer à la fois l'effort-poids et l'effort-flux via l'intégration d'un état rêvant devrait conduire à plus d'amélioration de ma mobilité articulaire que de considérer ces efforts séparément. C'est pourquoi j'ai considéré les constellations d'efforts (états et pulsions).

Aussi, le travail de l'enchaînement des efforts devrait mener à exécuter des phrases de mouvement avec plus d'efficacité, c'est-à-dire en impliquant le moins d'énergie possible (Laban et Lawrence, 1974). Rappelons-nous que la répétition d'un

enchaînement de dynamismes choisis à des fins fonctionnelles et expressives permettra au danseur d'automatiser cet enchaînement qui mènera à exécuter une séquence gestuelle avec un moindre effort (Tremblay, 2007). Soulignons aussi que le danseur peut se servir du principe d'action/récupération (tel que présenté à la page 43) pour atteindre une modulation optimale des qualités des efforts (Bartenieff et Lewis, 1980). L'économie d'effort est un élément très important pour atteindre plus d'aisance dans le mouvement, notamment en gigue. C'est pourquoi il a été inscrit dans mes grilles.

3.3.2.1.1 Phrasés dynamiques retenus pour l'étude

J'ai aussi considéré dans mon analyse le travail des phrasés dynamiques tel que proposé par Vera Maletic puisqu'il est très présent dans la pièce *Rapaillé*. Étant donné que les phrasés sont une organisation rythmique des facteurs de l'effort (Maletic, 2005), il me semble tout à fait logique qu'ils soient prépondérants dans une danse percussive où le travail du rythme et des dynamismes est dominant.

Avant d'énoncer les phrasés dynamiques retenus pour l'étude, rappelons-nous que certains de ceux-ci sont constitués d'un ou plusieurs accents (phrasé accentué, vibratoire, impulsif, impactif, swing, ondulatoire, en rebond). L'accent peut se définir comme l'intensification d'un effort (Maletic, 2005). Il est généré par une impulsion interne qui produit une légère modification de la tonicité et de la respiration (inspiration forcée, expiration forcée ou une apnée respiratoire). L'observation de gigueurs- modèles (Pierre Chartrand et Dominic Desrocher) et le visionnement de l'œuvre *Rapaillé* m'a amenée à constater que les accents laissent apparaître un rythme dans le corps. De plus, ils favorisent l'augmentation de l'intensité sonore des mouvements percussifs lorsque l'accent est activé par la région corporelle adéquate.

En percussion corporelle, l'accent doit être activé par la main ou les bras. En gigue, l'accent s'active par le pied ou la jambe.

Tel que mentionné précédemment (p.27), rappelons-nous que dans ma pratique, on recherche en général un son à intensité sonore plus élevée sur les temps forts de la portée musicale. Il y a un temps fort au début de chaque mesure et, selon le type de mesure sur lequel on gigue, il peut y avoir un autre temps fort en milieu de mesure (voir le tableau 2.1 à la p.26 pour plus de détails sur l'emplacement des temps forts dans les différents types de mesure).

Mon expérience d'interprète en gigue contemporaine et l'analyse de mouvement de gigueurs-modèles (Pierre Chartrand et Dominic Desrocher) me permettent d'affirmer que c'est en synchronisant les accents corporels (associés aux phrasés dynamiques) aux temps forts que l'on peut générer des sons à l'intensité et au rythme juste. Ajoutons aussi que les impulsions internes qui génèrent les accents corporels ont tendance à s'ajuster naturellement aux temps forts.

Précisons que le phrasé impactif est de la plus grande importance pour avoir une bonne musicalité dans ma pratique. Les pas de gigue sont dans la majorité des cas initiés par un saut ou par un transfert de poids. Dans ce cas, c'est la fin du phrasé corporel, c'est-à-dire le moment où le pied touche le sol, qui initie la mesure musicale. La fin du phrasé corporel doit donc être accentuée puisqu'il s'agit d'un temps fort. C'est pourquoi j'ai mentionné dans ma grille de travail de l'interprétation en lien avec la musicalité (annexe A) que le phrasé impactif était particulièrement important pour la maîtrise de la justesse rythmique audible et de l'intensité sonore.

Soulignons de plus l'importance de prendre conscience de la phase préparatoire au son produit par un saut ou un transfert de poids en gigue. Cette phase préparatoire se nomme le temps de levée ou "pick-up" en gigue. Elle se réfère aussi à une notion musicale nommée l'anacrouse (tout ce qui précède le premier temps de la mesure). Le

pick-up doit être fait une fraction de seconde plus tôt que le temps fort pour que la séquence rythmique soit juste. Ceci explique pourquoi j'ai précisé dans ma grille en annexe A qu'il fallait éviter le phrasé impulsif pour arriver à une bonne justesse musicale. L'usage d'un phrasé impulsif pour initier un pas de gigue souligne en effet la phase aérienne (ou pick-up) et non la frappe. Puisque les temps forts ont tendance à se synchroniser aux accents corporels, il n'y aura ni son, ni augmentation de l'intensité sonore sur ce temps fort. De plus, l'atterrissage du saut produira un son en retard sur la mesure musicale qui favorisera un décalage rythmique pour l'ensemble du pas exécuté. Puisque tous les phrasés dynamiques avec accents laissent apparaître un rythme dans le corps, soulignons aussi qu'à la fois le phrasé impulsif et impactif peuvent être utilisés pour créer un rythme visible dans le corps.

Le phrasé accentué quant à lui est associé à la création d'un rythme visible et à la modulation de l'intensité sonore (puisque les accents ont tendance à augmenter l'intensité sonore de la gestuelle percussive). Pensons, par exemple, à une série de frappes vigoureuses mains-poitrine qui doivent produire un son à intensité élevée. Les phrasés sans accent (continu, croissant ou décroissant) ont été considérés en rapport avec la liaison de mouvements puisque l'absence d'accents favorise la continuité gestuelle.

Le phrasé ondulatoire a été, quant à lui, associé au travail de la mobilité articulaire. Le phrasé swing a été considéré pour travailler l'aisance de mouvement en gigue, la justesse rythmique (visible et audible) et l'intensité sonore. D'ailleurs, lorsque le tempo est supérieur à quatre-vingt-seize battements par minute, le phrasé swing est particulièrement indiqué pour atteindre un rythme juste. Ce phrasé est surtout utile lors des mouvements frottés en gigue ou aux frappes mains-cuisse en percussion corporelle (qui impliquent un balancement des bras). Le phrasé en rebond, de son côté, permet de se pencher sur l'aisance de mouvement, la justesse rythmique (visible et audible) et l'intensité sonore. Ce phrasé est à favoriser lorsque le tempo est rapide

(supérieur à quatre-vingt-seize battements par minute) pour atteindre une meilleure justesse rythmique audible. Pensons au "doublé" en gigue (composé de deux sons, un touché du sol avec la plante de pied et un transfert de poids) pour comprendre l'importance de ce phrasé.

L'observation des séquences de percussion corporelle de *Rapaillé* m'a aussi amenée à associer des phrasés dynamiques au type d'enchaînement gestuel. Ainsi, si ce qui suit un mouvement percussif est une immobilité, le phrasé sera impactif. Si la phrase de mouvement est constituée de sons générés sur la même région corporelle, le phrasé sera accentué, en rebond ou vibratoire. Si plusieurs sons sont produits sur différentes régions corporelles, ce sera des phrasés swing.

3.3.2.2 Éléments retenus pour la composante "corps"

Pour le travail du corps, six éléments issus des principes de Bartenieff m'ont semblé importants à considérer : les connexions corporelles, l'alignement dynamique à partir des centres de support, l'échange dynamique avec le sol, le support respiratoire, les phases de mouvement et l'organisation des phrasés (Hackney, 1998 ; Hackney, 1996).

Ainsi, le travail des connexions corporelles a été retenu. Il s'agit d'une mise en relation de certaines régions du corps (la tête et le coccyx, par exemple). Rappelons-nous qu'elles sont associées au principe de connexité du corps entier. Dans ses articles, Hackney, fidèle disciple de Bartenieff, présente les multiples relations qui existent à l'intérieur du corps. Celles-ci nous permettent de régler des problèmes de nature fonctionnelle par plusieurs voies d'accès (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Il est à noter que la connexion tête/coccyx est particulièrement importante dans mon exploration spécifique à la gigue puisqu'elle permet d'aligner le tronc dans l'axe

vertical avec un moindre effort et ainsi de permettre aux jambes d'exécuter les pas avec plus d'aisance. Le tronc est ainsi mieux ancré et c'est pourquoi les jambes ont plus de liberté de mouvement. Vous trouverez toutes les connexions corporelles explorées sous la colonne intitulée "Le corps" des grilles d'éléments observables du cadre Laban (annexe A et C). J'ai exploré ce concept pour améliorer ma maîtrise de plusieurs paramètres de mon étude, c'est-à-dire la mobilité articulaire, l'aisance de mouvement, le rythme visible, l'intensité sonore et la hauteur des sons.

J'ai également tenu compte de l'alignement à partir des centres de support. Ainsi, le corps peut s'organiser autour d'une région corporelle que l'on nomme centre de support (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Rappelons-nous que le centre de lévité fait référence à un centre de support situé dans la région du plexus tandis que le centre de gravité est situé sous le nombril. L'usage des centres de support favorise un alignement dynamique des structures qui procure plus de stabilité, ce qui permet au reste du corps d'avoir un engagement tonique minimal et ainsi donner plus de mobilité articulaire (puisque'un muscle relâché a un plus grand potentiel d'allongement). Dans *Rapaillé*, plusieurs pas de gigue demandent une bonne amplitude de mouvement. L'alignement dynamique est donc utile à ce sujet. De plus, en gigue, le relâchement des muscles des jambes permet d'accélérer l'exécution des pas en fournissant un minimum d'effort tout en gardant une bonne clarté gestuelle (ce qui se rapporte à l'efficacité).

L'échange dynamique avec le sol, ou *grounding*, a aussi été considéré. Rappelons-nous, tel que mentionné au chapitre II, qu'il se rapporte au fait de céder le poids à la gravité ainsi qu'à la connexion au sol (Hackney, 1998). Ce principe s'active via la visualisation d'un lien imaginaire entre le corps et le sol. Il permet d'augmenter la stabilité de la base de support. Cette stabilité génère un mouvement fait avec un plus grand contrôle de la mobilité articulaire (associé à la fluidité).

Aussi, j'ai examiné les différentes phases de mouvement qui constituent le phrasé du mouvement selon Bartenieff. Ainsi, le phrasé s'organise en cinq phases : l'intention, l'initiation, l'action, le déploiement et la récupération. Pour clarifier l'exécution d'un mouvement, Bartenieff suggère de s'attarder à chacune des phases du mouvement. Elle croit que si le mouvement est bien préparé et initié, l'action s'organise d'elle-même (Hackney, 1996; Hackney, 1998). C'est pourquoi, j'ai particulièrement considéré les premières phases du mouvement. Mon analyse m'a d'abord permis d'identifier que clarifier l'initiation semble avoir un impact sur l'aisance de mouvement qui contribue à la fluidité. Puis, varier le type d'initiation des mouvements donne plus de liaison aux mouvements. Rappelons-nous que l'initiation peut être proximale (proche centre du corps), médiale (à partir des coudes ou des genoux) ou distale (à partir des extrémités). Ensuite, pour créer un rythme visible dans le corps, j'ai relevé l'importance de clarifier la phase d'initiation et de récupération du mouvement. Enfin, j'ai mis en lien les phases du mouvement et la hauteur des sons. En effet, le type de surface de contact des mains ou des pieds pendant la phase de récupération semble avoir une influence sur la hauteur du son produit (note musicale). En gigue, le talon, la plante de pied, la pointe du pied ou tout le pied peuvent être en contact avec le sol à la fin de la phrase de mouvement. En percussion corporelle, on peut frapper avec quatre doigts, deux doigts, la paume de la main, toute la main. La surface de contact est aussi le résultat de l'activation de certaines connexions corporelles. Ici, deux principes de Bartenieff ont donc été considérés à savoir le phrasé dans le déroulement de l'action (et ses phases de mouvement) et la connexité du corps entier (et ses connexions corporelles).

L'organisation des phrasés peut aussi être utile dans ma recherche d'amélioration de ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité. Ainsi, tel que présenté au deuxième chapitre, les phases du mouvement qui constituent le phrasé peuvent mener à différentes organisations. Les phrasés peuvent être simultanés (deux phrasés initiés en même temps), chevauchés (le deuxième phrasé est initié avant que le premier soit

terminé) ou successifs (le deuxième phrasé est initié alors que le premier est terminé) (Groff, 1995; Pinard, 2010). Le chevauchement des phrasés est particulièrement indiqué pour produire une gestuelle plus liée puisqu'il amène les mouvements à s'imbriquer les uns dans les autres sans qu'il y ait de pause. Il en résulte donc plus de continuité dans le geste. De plus, les mouvements simultanés peuvent augmenter l'intensité sonore d'un pas de gigue ou d'une frappe en percussion corporelle.

L'expérience que j'ai vécue dans les cours autour du cadre Laban, suivis dans mon cursus académique à l'UQAM, m'a amenée à prendre conscience que le principe du support respiratoire est particulièrement important pour trouver plus de fluidité. Lorsqu'on tient compte de ce principe, une phase respiratoire (inspiration ou expiration) s'active à l'initiation du mouvement. Puisque ce support respiratoire précède l'action, le corps s'organise plus efficacement, ce qui modifie la qualité de mouvement produit qui semble ainsi être exécuté avec plus d'aisance (paramètre associé à la fluidité). De plus, la maîtrise de plusieurs éléments associés au cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) est facilitée par le travail d'une respiration alliée au mouvement (notamment le travail de l'effort et de la forme) (Hackney, 1996; Hackney, 1998). Ainsi, par exemple, allier une inspiration à un phrasé gestuel m'aidera à atteindre un effort-poids léger (qui m'aidera à moduler l'intensité des sons produits par la gestuelle percussive). Aussi, une expiration précipitée aidera à atteindre un effort-temps soudain (qui m'aidera à la maîtrise du rythme visible). Ce principe était donc nécessaire à l'incorporation de plusieurs composantes essentielles à ma démarche.

3.3.2.3 Éléments retenus pour la composante "forme"

Certains éléments associés au travail de la forme m'ont semblé très importants. Je me suis d'abord penchée sur le flux de forme. Il se définit selon Raphaël Cottin (qui a,

entre autres, repris les travaux de Warren Lamb, Judith Kestenberg, Irmgard Bartenieff et Peggy Hackney) par un abandon interne intimement relié à la respiration. Il se manifeste via deux processus, "se remplir" et "se vider" (Cottin, 2011). Il est utile pour travailler sur les trois aspects liés à la fluidité (mobilité des articulations, aisance et liaison des mouvements). Il peut aussi supporter ma démarche visant à développer une meilleure capacité à faire varier l'intensité des sons produits en percussion corporelle. L'abandon associé au flux de forme a un impact sur l'implication tonique des mains qui influe à son tour sur l'intensité sonore. De plus, les processus "se remplir" et "se vider" font varier le volume du thorax qui sert de caisse de résonance lors de la frappe main-sternum. Ils font donc varier l'intensité des sons produits par ce type de frappe.

Les qualités de la forme, quant à elles, sont utiles pour la liaison de mouvements. Il s'agit d'un processus de transformation du tronc qui priorise un plan de mouvement (Cottin, 2011). Pour mon étude, j'ai relié les qualités de la forme aux processus "se remplir" et "se vider", comme le suggère Cottin. En plus de la liaison de mouvements, j'ai aussi associé le travail de l'intensité sonore en percussion corporelle aux qualités de la forme. Ainsi, la qualité "s'avancer" précède la frappe de la main-sternum lorsque l'intensité sonore doit être élevée (son fort). Inversement, lorsque l'on veut produire un son à faible intensité, on associe une qualité de la forme "se reculer" avant la frappe main-sternum.

J'ai aussi considéré le tracé de la forme, également appelé mouvement directionnel. C'est un processus de transformation unipolaire, c'est-à-dire qu'une direction est privilégiée dans le mouvement. Puisque le processus de transformation se fait selon un rapport à l'espace précis, il est en affinité avec l'effort-espace et il favorise la clarté d'attention aux traces spatiales (Cottin, 2011). Par exemple, un mouvement directionnel droit amène le corps dans un processus de transformation dans une ligne précise, ce qui va favoriser la cristallisation d'un effort-espace direct. La clarté

gestuelle qui en résulte favorise l'aisance de mouvement, un des paramètres qui a été associé à la fluidité en gigue contemporaine.

L'attitude de la forme a aussi été relevée. Elle réfère à une attitude corporelle qui est le fruit d'un processus de transformation du corps (Cottin, 2011). Je me suis servie des attitudes de la forme pour le travail du rythme audible en percussion corporelle. Ainsi, lorsque le tempo musical est élevé (plus de quatre-vingt-seize battements par minute), le corps prend la forme d'une balle avant de produire des sons mains-cuisses ou mains-sternum. Il est à noter que l'attitude de la forme s'applique en général dans le tronc. Cependant, pour travailler la hauteur des sons produits en percussion corporelle (notes musicales), j'ai transféré le concept au travail des mains. La main est vue comme une entité, comme un petit tronc. Lorsque les mains prennent la forme d'une épingle, le son est clair. Lorsqu'elles prennent la forme d'une balle, il est sourd, alors que lorsque les mains prennent la forme d'un mur, le son généré a une hauteur différente. Certains percussionnistes corporels appellent cette dernière frappe, la "frappe arabe". L'ajout d'un "se modeler" aux attitudes de la forme permet de générer un son plus franc. Les mains s'adaptent ainsi l'une à l'autre tout en conservant l'attitude de la forme associée à la hauteur du son à produire.

3.3.3 Création des grilles

J'ai ensuite voulu créer une synthèse visuelle de l'analyse de mouvements présentée au point 3.3.2 pour faciliter le travail en studio et me permettre de mieux répondre aux deux premières sous-questions de ma recherche, à savoir quels sont les principaux aspects à travailler dans mon interprétation et quels éléments du cadre Laban peuvent me permettre d'améliorer la maîtrise de ces aspects. Pour ce faire, j'ai bâti deux grilles, une pour la musicalité et une autre pour la fluidité. On les retrouve en annexe A et C. Dans ces grilles, les différentes exigences (et leurs paramètres) ont

été mises en correspondance avec les éléments du cadre Laban sélectionnés. De plus, j'ai aussi créé des grilles où je détaille les manifestations sensori-motrices présentes lors de l'atteinte des éléments du cadre Laban sélectionnés, et ce, afin de me permettre d'identifier sans observateur externe si j'applique adéquatement les éléments du cadre Laban. Les grilles de manifestations sensori-motrices me rendent beaucoup plus autonome dans mon processus en studio. Vous les trouverez en annexe B et en annexe D.

Pour identifier les manifestations sensori-motrices, je me suis d'abord basée sur mon expérience d'interprète et des sensations qui émergent lorsque je danse. L'expérience corporelle vécue pendant les cours que j'ai suivis au département de danse autour du cadre Laban (avec Madame Sylvie Pinard⁴ et Madame Geneviève Dussault⁵) m'a été aussi très utile puisque j'y ai vécu une expérience corporelle autour de l'approche de Laban qui m'a permis d'identifier des sensations corporelles qui se manifestent lorsque j'atteins certaines qualités de mouvement. De plus, un grand nombre de manifestations sensori-motrices sont énoncées dans les différents articles et ouvrages autour de l'approche de Laban utilisés dans ce mémoire (Cottin, 2011; Hackney, 1998; Madden, 1990 ; Laban, 1988/1994 ; Maletic, 2005 ; Tremblay, 2007). Celles-ci ont d'ailleurs déjà été abordées dans le cadre théorique. Rappelons-nous de la définition des facteurs et éléments de l'effort présentés dans le deuxième chapitre où, par exemple, je décris l'effort-flux contrôlé comme une façon d'aborder le mouvement qui implique le plus souvent un tonus élevé (plus précisément, un continuum de variations toniques dans un registre élevé) où il est possible d'arrêter le phrasé gestuel à tout moment. Deux manifestations sont dans cette définition : tonicité élevée et possibilité d'arrêter le geste à tout moment.

⁴ Analyste du mouvement certifiée par le Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de New York.

⁵ Analyste du mouvement certifiée par le Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de New York.

La création de ces grilles a été fondamentale dans ma démarche. Rappelons-nous que la problématique soulevée dans ce mémoire origine d'un sentiment d'impuissance que j'ai vécu comme interprète alors que je devais répondre à certaines demandes chorégraphiques sans outils pour y arriver. La création de ces grilles qui découlent d'une analyse de mouvement préalable me donne une façon de travailler sur deux exigences très importantes dans ma pratique (musicalité et fluidité). Les grilles de manifestations sensori-motrices me rendent complètement autonome dans mon travail puisqu'elles ont été créées à partir de mon propre senti. Maintenant que j'avais en ma possession ces grilles de travail, je devais les mettre à l'épreuve via l'apprentissage d'une chorégraphie.

3.4 Apprentissage de la chorégraphie

L'apprentissage de la pièce chorégraphique constitue la troisième étape de ma recherche. Cette étape a duré trois mois. J'ai choisi de travailler sur la pièce *Rapaillé* du [ZOGMA] collectif de folklore urbain. Cependant, puisque la pièce a été chorégraphiée pour six danseurs et qu'elle est beaucoup trop longue (une heure) pour le type de travail que je me suis imposé, j'ai demandé à Frédérique-Annie Robitaille, une des chorégraphes qui a collaboré à la création de *Rapaillé*, d'adapter l'œuvre pour les besoins de cette étude. Les séquences chorégraphiques de l'œuvre originale avaient déjà les caractéristiques requises pour me permettre de travailler sur les éléments ciblés (musicalité et fluidité). Il n'était donc pas nécessaire de créer de nouvelles séquences gestuelles, mais simplement de garder en tête que l'adaptation devait me permettre aussi de travailler sur ces aspects. L'œuvre devait être adaptée en un court solo. J'avais demandé à la chorégraphe une pièce de quinze minutes qui passe par différentes dynamiques et qui me permette de me mettre à l'épreuve comme interprète. Je voulais aussi avoir des sections avec beaucoup de gigue, des sections hybrides (entre gigue, mouvement contemporain et percussion corporelle) et des

sections où la gestuelle était davantage issue de la danse contemporaine. La pièce recréée était au final d'une durée de dix-neuf minutes et avait toutes les caractéristiques demandées. Cette nouvelle pièce a été intitulée *Une étude de Rapailé* pour la différencier de la pièce originale.

Tout au long du processus, je prenais en note, dans la grille de recueil de traces présentée en annexe E, les éléments à prioriser dans mon travail d'interprète (parmi les paramètres préétablis), et ce, pour chaque phrase de mouvement. Une fois que les exigences à atteindre étaient identifiées, j'associais des éléments du cadre Laban à l'aide des grilles d'éléments observables du cadre Laban (annexe A et C) qui devenaient une sorte de banque de données. Le même système de mise en relation a été appliqué pour associer les manifestations sensori-motrices aux éléments du cadre Laban. La figure ci-dessous permet de mieux comprendre le système utilisé.

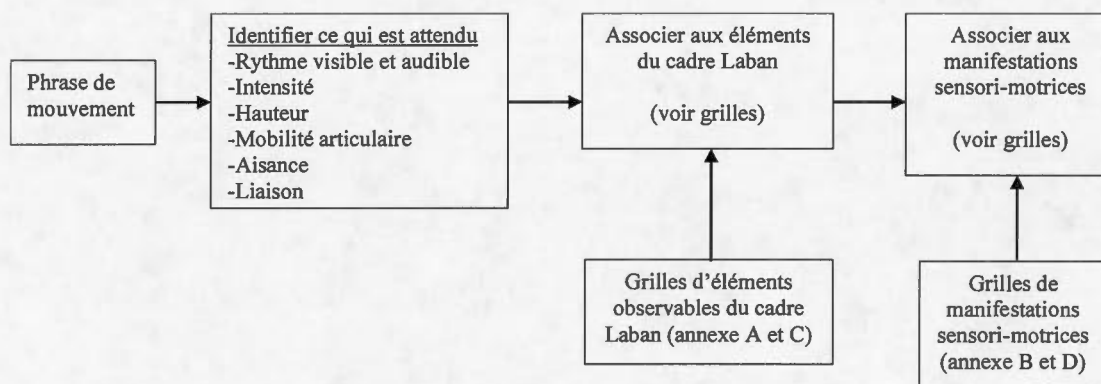


Figure 3.1 : Système de mise en relation utilisé pour l'étude

Je me suis donc concentrée sur les éléments ciblés, c'est-à-dire le rythme, l'intensité sonore, la hauteur des sons, la mobilité des articulations, l'aisance et la liaison de mouvements. Cependant, par souci de respecter ce que la chorégraphe désirait

susciter, j'ai tout de même pris en note et considéré les demandes chorégraphiques qui n'entraient pas dans les paramètres préétablis. Le travail sur ces éléments s'est par contre fait de façon intuitive, sans analyse de mouvement préalable.

Les grilles de recueil de traces (annexe E) sont donc rapidement devenues le miroir de mon travail en studio. J'y prenais en note toute la démarche de mise en relation et d'application des éléments du cadre Laban. À chaque répétition, j'entrais donc en studio avec mon cartable rempli de grilles de recueil de traces, de mes grilles d'éléments observables du cadre Laban et de manifestations sensori-motrices. Je pouvais ainsi remplir des grilles de recueil de traces lors de l'apprentissage de nouvelles séquences, valider l'atteinte des éléments du cadre Laban à l'aide des manifestations sensori-motrices, remettre en question et modifier au besoin mes choix faits aux répétitions précédentes. Il y avait, en effet, plus d'un élément du cadre Laban qui pouvaient me permettre d'atteindre les exigences ciblées. J'ai donc dû faire des choix en fonction de la spécificité de chaque phrase de mouvement et des recommandations de la chorégraphe. Lorsque les premiers choix faits ne me permettaient pas d'atteindre complètement une exigence, j'ai dû procéder par tâtonnement, c'est-à-dire essayer d'autres éléments du cadre Laban parmi ceux qui avaient été associés à un paramètre de la musicalité ou de la fluidité. Je les ai essayés un à la fois jusqu'à ce que je trouve le plus efficace. Il y a donc eu une grande place à l'essai et erreur dans cette étape qui s'est traduite par des rayures accompagnées des dates de chaque changement.

Les grilles de recueil de traces rassemblent les données les plus importantes de ma démarche. Cependant, j'ai aussi considéré d'autres types de données, et ce, principalement pour des fins de triangulation (étape de l'analyse des données où l'on cherche des recoupements entre des données issues d'au moins trois outils de recueil de traces qui doivent recueillir des données de nature différente (Miles et Huberman, 2003)).

Ainsi, j'ai rempli un journal de bord tout au long de mon processus. C'est un outil de cueillette de données complémentaires puisqu'il laisse davantage de place à la réflexion et à la prise de notes des découvertes. Il a permis de noter ce qui ne pouvait pas entrer dans la grille de recueil de traces et de remettre en perspective son contenu, de trouver des pistes de travail nouvelles si nécessaire et d'avoir des traces de l'évolution de mon projet. Ces notes ont été prises à différents moments au cours du processus, selon les besoins, que ce soit immédiatement après les répétitions, entre les séances en studio ou même pendant les répétitions. Le journal de bord est constitué de notes manuscrites prises dans un cahier selon trois catégories : exigences reliées à la fluidité et/ou à la musicalité, exigences autres que la musicalité et la fluidité, regard global sur l'étude. Dans chaque catégorie, quatre types de données ont été recueillies: les notes descriptives, théoriques/analytiques, méthodologiques et impressionnistes. La figure 3.2, ci-dessous, présente la mise en page utilisée dans le journal de bord.

Date : _____	
Notes prises : Tout de suite après une répétition <input type="checkbox"/>	
Pendant une répétition <input type="checkbox"/>	
Entre deux répétitions <input type="checkbox"/>	
1-Exigences reliées à la fluidité et/ou à la musicalité	
a) Notes descriptives	
b) Notes théoriques/analytiques	
c) Notes méthodologiques	
d) Notes impressionnistes	
2-Exigences autres que la musicalité et la fluidité	
a) Notes descriptives	
b) Notes théoriques/analytiques	
c) Notes méthodologiques	
d) Notes impressionnistes	
3-Regard global sur l'étude	
a) Notes descriptives	
b) Notes théoriques/analytiques	
c) Notes méthodologiques	
d) Notes impressionnistes	

Figure 3.2 : Mise en page du journal de bord

En plus de recueillir des traces de façon rigoureuse pendant l'apprentissage de la pièce chorégraphique, j'ai dû prévoir une préparation au travail en studio. J'ai donc bâti en début de processus un échauffement spécifique à mon projet. Cet échauffement tient compte de la réalité du travail en gigue contemporaine, des besoins de la chorégraphie travaillée et des éléments du cadre Laban identifiés dans

les grilles. Il est constitué d'une préparation physique ainsi que d'un travail de centration. Il m'a permis ainsi d'être plus disponible mentalement et physiquement pendant les répétitions. Il m'a aussi servi d'entraînement à l'application du cadre Laban.

Mon échauffement se structurait en trois segments. Pour le premier segment, je me suis inspirée du système d'entraînement appliqué par la compagnie "Perfmax" puisqu'il permet de préparer le corps à faire une activité physique rapidement et efficacement en plus d'être adaptable, en ce sens que l'échauffement peut ainsi être spécifique. L'activation physique en question était donc comparable à un circuit d'entraînement dans lequel j'appliquais des éléments du cadre Laban. Ainsi, je me choisissais à toutes les deux semaines quatre séquences gestuelles courtes et simples. Chaque séquence était exécutée en continu pendant une minute et toute suite enchaînée avec la suivante. Ce segment durait huit minutes. Chaque séquence était donc exécutée deux fois. À travers les séquences choisies, je devais impliquer l'ensemble du corps (bras, tronc, jambes), varier les niveaux et inclure de la percussion corporelle. De plus, les séquences devaient pouvoir être faites dans un espace restreint puisque je n'avais pas toujours accès à un studio pour m'échauffer. Enfin, je tentais d'appliquer un élément spécifique du cadre Laban à travers cette partie de mon échauffement. Je gardais le même élément pour deux semaines. Ainsi, les deux premières semaines, j'ai exécuté les mouvements en faisant varier mon effort-poids. Je me suis donc donné une thématique d'échauffement pour chaque groupe de deux semaines, thématique puisée à même mes grilles d'éléments observables du cadre Laban (annexe A et C). Vous trouverez les différentes thématiques d'échauffement dans le tableau 3.1, ci-dessous.

Tableau 3.2 : Thématiques d'échauffement

Semaine	Thématiques
1 et 2	Effort-poids
3 et 4	-Support respiratoire -Alignement dynamique et centres de support
4 et 5	Effort-espace
5 et 6	-Flux de forme -Qualités de la forme
7 et 8	Connexions corporelles
9 et 10	Phrasés dynamiques avec accent (accentué, vibratoire, impulsif, impactif, swing, ondulatoire, en rebond)
11 et 12	Effort-temps
13 et 14	-Organisation des phrasés (successifs, simultanés, chevauchés) -Phases de mouvement
15 et 16	Effort-flux
17 et 18	Échange dynamique avec le sol
19 et 20	-Attitude de la forme -Tracés de la forme
21 et 22	Phrasés dynamiques sans accent (continu, croissant, décroissant)

Ce premier segment de mon échauffement était parfois remplacé par de courtes séances d'improvisation autour de la thématique associée à la semaine. L'improvisation avait pour but de me permettre d'explorer plus librement autour du cadre Laban, espérant ainsi faire de nouvelles découvertes dans son application.

Le deuxième segment de mon échauffement est spécifique à la gigue et au travail en percussion corporelle. Il est d'une durée de dix minutes. Je faisais cette section de mon échauffement au rythme d'un métronome. Il débutait par une séquence d'échauffement de gigue fréquemment utilisée par les ensembles folkloriques. Cette séquence est composée d'un enchaînement des pas de base de la gigue, c'est-à-dire de rotations des chevilles, frappes de la plante de pieds, frottés simples, doublés, frottés doublés, triolets, ailes de pigeons. Des exercices spécifiques à la percussion

corporelle s'ajoutaient pour travailler non seulement les sons créés par la frappe des mains, mais aussi pour favoriser le travail de l'écoute du rythme, de l'intensité et de la hauteur des sons générés. Je tentais d'explorer la thématique de la semaine (élément du cadre Laban) à travers ce segment de l'échauffement afin d'apprendre à l'appliquer dans un travail percussif, mais aussi pour en constater l'effet. C'était donc un moment privilégié pour valider ou invalider le contenu de mes grilles. Ainsi, par exemple, inclure une exploration de l'effort-poids dans cet échauffement percussif et écouter les sons que je produisais m'a permis de confirmer que cet effort avait un impact sur l'intensité des sons produits (puisque ceux-ci semblaient être plus forts lorsque j'y introduisais un poids ferme et être plus faibles lorsque j'introduisais un poids léger).

Le troisième segment de mon échauffement a été ajouté en fin de processus afin d'affiner ma capacité à cristalliser les efforts et leurs constellations (états, pulsions). J'enchaînais les différents efforts, dans les deux pôles, les uns après les autres en tentant de les isoler. Le mouvement généré n'était pas important, bien qu'à force de faire cet exercice, des constantes, logiques dans le corps, revenaient. Ensuite, j'enchaînais les différents états. Pour les pulsions, j'en choisissais une par répétition (action, passion, vision, envoûtement) que je travaillais dans toutes ses variations possibles créant ainsi une sorte de gamme.

J'ai donc appris en trois mois la pièce chorégraphique *Une étude de Rapaillé*. J'ai recueilli des traces à l'aide de grilles et à l'aide d'un journal de bord. Pour me préparer au travail et pour m'entraîner de façon spécifique, j'appliquais un échauffement adapté aux besoins de cette étude.

Le travail sur les phrases de mouvement, prises une par une, a eu son utilité lors de l'apprentissage de la chorégraphie. Cependant, les différents intervenants au projet (directrices de recherche et chorégraphe) et moi avons constaté une lacune à la méthode utilisée une fois l'apprentissage de la pièce terminé. J'arrivais à rendre bien

peu de variations dynamiques dans la pièce. Toutes les sections semblaient avoir la même qualité alors que la pièce a été chorégraphiée et mise en scène avec plusieurs univers dynamiques radicalement différents. Une interprétation uniforme sur le plan dynamique causait donc une lacune dans la proposition artistique, que je devais considérer.

J'entrevois aussi un problème d'analyse de données. Il était en effet presque impossible de retenir et d'appliquer les éléments du cadre Laban pour toutes les phrases de mouvements lorsque j'enchaînais la pièce chorégraphique puisqu'elle était constituée d'environ cinq cents phrases de mouvements (donc cinq cents grilles de recueil de traces). De plus, il était difficile pour un observateur externe d'identifier le contenu d'autant de grilles lorsque j'interprétais la pièce *Une étude de Rapaillé*. Myriam Saad⁶ ne pouvait donc pas confirmer ou infirmer mon application adéquate des éléments du cadre Laban identifiés. Il y avait alors une lacune importante dans la méthode utilisée puisque les éléments présents dans mes grilles devaient se retrouver dans mon interprétation et être facilement identifiables pour pouvoir faire une analyse de données valide et concluante.

Que ce soit pour des raisons artistiques ou pour faciliter l'analyse des données, l'ajout d'une étape dans mon processus s'imposait.

3.5 Simplification du cadre de travail et ajout de variations dynamiques

J'ai donc constaté à l'étape précédente que mon cadre de travail était beaucoup trop vaste pour pouvoir être appliqué avec rigueur. La chorégraphie comportait un trop grand nombre de phrases de mouvements et la quantité d'éléments du cadre Laban à

⁶ Co-directrice de recherche et analyste du mouvement certifiée par le Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de New York.

appliquer était trop importante. De plus, la pièce avait bien peu de variations dynamiques et ça ne convenait pas à la chorégraphe d'un point de vue artistique. J'ai alors modifié mon cadre de travail et je l'ai restreint pour faciliter son application. Je me suis donné un mois et demi pour appliquer ce nouveau cadre.

Pour simplifier mon travail, je me suis d'abord limitée à une seule composante du cadre Laban. J'ai choisi de conserver les éléments des grilles associés à l'effort puisque c'est la composante dominante en gigue contemporaine et que la majorité des éléments relevés dans les cinq cents grilles de recueil de traces étaient associés à cette composante. De plus, en choisissant la composante de l'effort, cela me permettait aussi de travailler à régler la lacune de nature artistique de la proposition dansée. En effet, puisque la chorégraphe voulait accentuer les contrastes dynamiques de la pièce, il fallait nécessairement laisser une place au travail dynamique. Ici, rappelons-nous que l'effort est synonyme de dynamisme selon le cadre Laban.

J'ai ensuite regroupé les phrases de mouvements en vingt-neuf sections. J'ai pu identifier comment j'allais segmenter la pièce suite à la lecture des cinq cents grilles remplies à l'étape précédente. Celle-ci m'a permis de constater qu'il y avait des groupes de phrases de mouvements où je devais atteindre les mêmes exigences qui étaient déjà présentes dans la chorégraphie. Je n'ai donc eu qu'à faire ressortir ces groupes pour créer la majorité de mes sections. De plus, la pièce chorégraphique était, par son univers sonore, segmentée en tableaux : le poème d'entrée, le premier printemps, l'été, l'automne, le second printemps, le poème de la fin. J'ai aussi tenu compte de ces tableaux pour créer mes sections dynamiques. Vous trouverez une mosaïque des vingt-neuf sections associées aux tableaux de la pièce *Une étude de Rapailé* en annexe F.

Par la suite, j'ai identifié la ou les exigences à atteindre dans chacune des vingt-neuf sections ainsi que les éléments de la théorie des efforts associés. J'ai consulté mes cinq cents grilles de recueil de traces pour faire ce travail et j'ai pu faire ressortir des

constantes qui revenaient pour presque toutes les phrases de mouvements d'une même section. Il est à noter que certains choix dynamiques ont aussi été faits pour amener plus de contrastes à la pièce chorégraphique à la demande de la chorégraphe. Ce fut le cas lorsque plus de deux sections qui se suivaient avaient les mêmes exigences et les mêmes dynamismes associés. Puisqu'il y a dans mes grilles plusieurs éléments du cadre Laban qui permettent de travailler sur chacun des paramètres de la musicalité et de la fluidité, même en variant les éléments de l'effort impliqués, il était possible pour moi de travailler à atteindre le but de cette recherche (c'est-à-dire d'améliorer mon travail d'interprète et ainsi me permettre d'incorporer deux qualités essentielles à la maîtrise de la gigue contemporaine : la musicalité et la fluidité).

Pour faciliter le travail de mémorisation ainsi que pour recueillir des traces à cette étape, j'ai créé une grille très simple (annexe G) dans laquelle je mettais en relation l'exigence à atteindre et le choix de l'élément du cadre Laban pour chacune des vingt-neuf sections. Cette grille permettait aussi à un observateur externe de suivre mon travail pendant que j'interprétais la pièce chorégraphique. De plus, j'ai continué de remplir mon journal de bord de la même façon qu'à l'étape précédente afin de favoriser la réflexion autour de mon travail et d'en garder des traces.

À la fin de cette étape, je n'avais plus que vingt-neuf dynamismes distincts à retenir et appliquer. J'ai travaillé les dynamismes choisis jusqu'aux représentations afin de réussir à cristalliser les efforts identifiés. Cette étape s'est conclue juste avant les représentations.

3.6 Présentation publique

La cinquième étape du projet est la présentation publique de la pièce où j'ai interprété *Une étude de Rapailé* devant public en tentant de cristalliser le plus possible les

vingt-neuf dynamismes identifiés à l'étape précédente. J'ai choisi de faire quatre présentations afin de pouvoir comparer les performances et ainsi voir ce qui s'est maintenu, ce qui a disparu, ce qui a émergé de mon interprétation à travers les différentes présentations.

Afin de garder des traces de mes sensations, j'ai rempli un questionnaire (annexe H) tout de suite après mes prestations. Ce troisième type de données a aussi été recueilli pour permettre la triangulation, étape de l'analyse des données qui demande un recoupement de données d'au moins trois natures différentes. Ce questionnaire de prise de notes des sensations reliées aux représentations prend en compte les éléments de mon cadre de travail qui ont été bien appliqués et ceux qui ont été moins bien appliqués. J'ai aussi pris en notes les éléments associés à la représentation qui auraient pu avoir un impact sur ma performance. J'ai donc noté les facteurs internes (stress, fatigue, maladie...) ainsi que les facteurs externes (retard de l'éclairagiste, musique partie au mauvais moment, faible quantité de public...). Les manifestations concrètes associées au cadre Laban (annexe B et D) m'ont été très utiles à cette étape puisque je me suis basée sur mes sensations pour identifier l'atteinte des dynamismes ciblés. Afin de valider si les éléments du cadre Laban ciblés favorisent l'amélioration de ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité, il fallait aussi que je prenne en note ma perception de l'atteinte de ces exigences de façon globale et au regard des paramètres (rythme, intensité sonore, hauteur des sons, mobilité articulaire, aisance, liaison de mouvements). Tous ces éléments seront donc considérés dans l'analyse des données.

3.7 Analyse des données

La sixième étape de mon projet suit mes représentations. C'est l'étape de l'analyse de mes données. À cette étape, les différentes traces recueillies sont rigoureusement

comparées afin de valider les différentes observations faites en cours de processus. Il s'agit globalement de trouver des recoupements, c'est-à-dire des éléments de réponse à la question et aux sous-questions de recherche, qui se trouvent dans mes trois outils de recueil de traces (le journal de bord, les grilles de recueil de traces de chaque segment chorégraphique (simplifié dans la grille d'évaluation de la cristallisation des efforts) et les grilles de prise de notes des sensations reliées aux représentations). Pour cela, j'ai d'abord dû faire un travail d'épuration de mes données et conserver uniquement celles qui étaient en lien avec ma question de recherche. Ensuite, j'ai regroupé mes données par thèmes, c'est-à-dire par pistes de compréhension «qui englobent de nombreux fragments de données épars» (Miles et Huberman, 2003, p.438). Les thèmes devaient nettement ressortir à la lecture des données et prendre sens au regard de la question de recherche. Ceux-ci m'ont ensuite permis de faire des tableaux et schémas de concepts et ainsi de pouvoir mettre en lien les thèmes issus des différents outils de recueil de traces avec les sous-questions de ma recherche. Certains réseaux de sens ont émergé de cet exercice. Les réseaux qui passaient par les trois outils de recueil de traces constituent les résultats de cette étude. On peut donc constater que pour la validation interne, qui fait référence à la fiabilité, au sérieux ou à la crédibilité des résultats (Miles et Huberman, 2003), j'ai procédé par triangulation. «Essentiellement, la triangulation est censée confirmer un résultat en montrant que les mesures indépendantes qu'on en a faites vont dans le même sens» (Miles et Huberman, 2003, p.480). Pour valider un résultat par triangulation, il faut qu'un minimum de trois types de données convergent vers la même piste de compréhension d'un phénomène. De plus, afin de valider mes résultats, je me suis aussi assurée que les pistes de compréhensions arrivent à saturation, c'est-à-dire que le recoupement des données convergent vers les mêmes résultats de façon récurrente (Mucchielli et Paillé, 2008). Précisons enfin que la saturation s'est donc exercée, comme il se doit, au sein de la triangulation puisque le recoupement de trois types de données vers une même piste de compréhension a assuré une récurrence des données vers certaines pistes de compréhension.

Une autre étape d'épuration des résultats a fait partie de l'analyse de mes données. Puisque je me situe en recherche qualitative, j'ai accordé une attention particulière à la force et au type de liens qui se créent entre les données plutôt qu'à la fréquence à laquelle ceux-ci se répètent. En effet, en recherche qualitative, on privilégie la qualité de la donnée, c'est-à-dire son lien avec les théories qui appuient l'étude et la force des manifestations observables (Miles et Huberman, 2003; Mucchielli et Paillé, 2008). Même si la récurrence d'une même donnée peut être un indice de l'importance de celle-ci, c'est le résultat qualitatif qui en détermine la valeur. Le chercheur qualitatif s'intéresse à "comment" cet élément réagit et non à "combien" de fois il se retrouve. Par exemple, dans mon étude, je veux savoir comment l'usage de l'effort-poids ferme agit sur l'intensité sonore plutôt que combien de fois je l'ai utilisé. Ici, j'étudie l'effet de l'usage d'éléments du cadre Laban dans mon interprétation et non la fréquence d'utilisation de chaque élément.

Une fois validées, ces observations me permettront de tirer certaines conclusions et ainsi de répondre à ma question de recherche, c'est-à-dire : Comment l'intégration de certains concepts issus du cadre Laban peut-elle contribuer à améliorer la maîtrise de la musicalité et à atteindre plus de fluidité dans mon interprétation de l'œuvre de gigue contemporaine *Une étude de Rapailé*?

L'analyse des données fait l'objet du prochain chapitre. Vous y trouverez la présentation des résultats de ma recherche.

CHAPITRE IV: ANALYSE DES DONNÉES

Comme nous l'avons vu aux chapitres précédents, ma pratique de la gigue contemporaine demande de pouvoir exécuter une gestuelle complexe avec un rythme le plus souvent rapide et ce, avec une bonne maîtrise corporelle des notions de musicalité et de fluidité. Ceci est d'autant plus vrai dans la pièce *Une étude de Rapailé*, que j'ai interprétée dans le cadre de ce projet de recherche. En effet, tel que mentionné au premier chapitre, la pièce *Rapailé*, qui a servi à créer mon solo, a la réputation d'être particulièrement difficile par ses défis techniques autant en ce qui concerne la gestuelle, les pas de gigue que les rythmes complexes à y intégrer. Le défi en lien avec le rendu de la fluidité et de la musicalité y était donc particulièrement élevé. De plus, cette pièce propose des qualités d'interprétation diversifiées par ses univers dynamiques radicalement différents d'un tableau à l'autre. Pensons, par exemple, au passage du segment de *l'été* à *l'automne* où l'on partait d'un univers aux qualités aériennes et aqueuses vers un univers plus sombre où la lourdeur et les phrasés impactifs étaient dominants. Cette pièce représentait donc un défi de taille pour un interprète, ce qui était nécessaire pour mettre à l'épreuve mon travail d'artiste à travers l'analyse de mon interprétation sous les deux composantes (fluidité et musicalité) grâce à des grilles élaborées à cet effet.

Pour arriver à exécuter cette gestuelle complexe avec une bonne maîtrise des aspects liés à la musicalité et à la fluidité, j'ai appliqué dans la chorégraphie le système de mise en correspondance d'éléments du cadre Laban (présenté au troisième chapitre) selon les demandes spécifiques de la chorégraphe. Les grilles de manifestations sensori-motrices (en annexe B et D) donnent les voies d'accès aux éléments du cadre Laban ciblés et serviront d'ailleurs tout au long de l'analyse et de l'argumentaire.

Ces voies d'accès (manifestations sensori-motrices, voir annexe B et D) ont été très utiles, mais certains chemins pour accéder aux composantes du cadre Laban se sont

avérés plus efficaces que d'autres. Les chemins les plus efficaces ont été précisés en cours de processus. C'est grâce à eux que j'ai pu réellement intégrer les éléments du cadre Laban ciblés.

Trois familles de chemins corporels sont ressorties de mes données de façon dominante. Elles m'ont permis, si je me fie à ma perception en lien avec mes grilles d'analyse, aux commentaires de la chorégraphe et de mes directrices de recherche, d'appliquer avec plus de justesse les éléments du cadre Laban ciblés et, par le fait même, d'atteindre plus de fluidité et d'améliorer ma musicalité. Il s'agit de repères de nature anatomique et physiologique, de l'usage de l'imaginaire et de la répétition.

4.1 Repères de nature anatomique et physiologique

Lors de ma collecte de données, j'ai relevé les actions concrètes qui avaient un impact sur ma maîtrise de la chorégraphie exécutée, sur mon efficacité dans l'exécution des pas, sur la qualité de mes mouvements et sur la production d'un rythme juste à travers l'application des grilles. Chanter les rythmes à produire pour diriger ma respiration, utiliser des images mentales et répéter un grand nombre de fois un pas de gigue sont quelques exemples d'actions concrètes prises en notes.

Une grande partie de ces données recueillies étaient de nature anatomique ou physiologique. Elles sont de nature anatomique lorsqu'elles se rapportent au travail d'une région corporelle ciblée (relâcher le plancher pelvien, par exemple). Elles sont de nature physiologique lorsqu'elles impliquent des réactions physiologiques (comme respirer). Puisque l'anatomie et la physiologie sont intimement liées, j'ai regroupé ces deux types de données dans un même ensemble.

Deux éléments parmi ce type de données se sont retrouvés de façon récurrente et ont eu un impact important sur l'amélioration de ma maîtrise de la fluidité et de la musicalité. Il s'agit de la prise de conscience de la respiration comme support du travail rythmique et de la modulation tonique pour améliorer la fluidité.

4.1.1 La prise de conscience de la respiration comme support du travail rythmique

J'ai donc constaté un lien entre la conscience respiratoire et l'amélioration de la justesse rythmique. Tel que précisé au troisième chapitre, le rythme se définit comme l'«ordonnance des sons dans le temps selon des proportions accessibles à la perception, fondées sur la succession de leurs durées et l'alternance de leurs points d'appui» (Vignal, 2001, p.739). Soulignons que la durée des sons et le tempo musical (les points d'appui que l'on peut entendre à l'aide d'un métronome), en sont les paramètres fondamentaux.

Le rythme se manifeste de deux façons. Il peut être visible, par exemple on peut lever un bras de plus en plus lentement, ce qui correspond à un effort-temps soutenu, ou encore y introduire une série d'accents, ce qui correspond à un phrasé accentué. Il peut aussi être audible lorsqu'une gestuelle percussive produit un son, comme c'est le cas en gigue ou en percussion corporelle. Le travail que j'ai fait à partir de la respiration s'est avéré fort utile dans mon processus d'amélioration de la justesse rythmique tant visible qu'audible.

Les éléments ciblés du cadre Laban, tels les phrasés dynamiques et l'effort-temps, sont appropriés pour améliorer ma justesse rythmique. Cependant, il m'a fallu développer des chemins corporels pour les atteindre. De plus, l'intégration d'un temps métrique, essentiel à la production d'un rythme juste, ne se trouvait pas dans mes grilles. En cours de processus, voyant que mon cadre de travail avait ses limites,

je me suis permis d'explorer des avenues parallèles susceptibles de supporter ma démarche. J'y ai fait une découverte qui a été importante dans mon processus d'amélioration de la musicalité. C'est par le travail d'une respiration rythmée que j'ai alliée au mouvement que j'y suis arrivée.

4.1.1.1 Respiration et rythme visible

La respiration est d'abord venue supporter mon travail du rythme visible instinctivement. Ainsi, lorsque je travaillais à intégrer certains dynamismes pour faire apparaître un rythme dans le corps, j'ai constaté les changements suivants dans mon rythme respiratoire : pour le temps soutenu, je prolongeais la phase inspiratoire ou expiratoire (profondeur), pour le temps soudain mon expiration ou mon inspiration était rapide et superficielle, le phrasé accentué était créé grâce à une inspiration ou une expiration rapide et superficielle (faites simultanément à l'accent à produire), le phrasé impactif se terminait par une phase d'apnée (lors de l'accent), le phrasé impulsif était initié par une inspiration ou une expiration rapide et superficielle.

Bien que cette respiration rythmée soit apparue instinctivement, notons que le lien entre celle-ci et l'intégration de certains éléments du cadre Laban associés au rythme visible avait été identifié dans la grille de manifestations sensori-motrices en annexe B. Ceci a donc en quelque sorte confirmé l'analyse initiale que j'avais faite pour créer cette grille de manifestations sensori-motrices.

Le tableau 4.1, ci-dessous, fait le lien entre les éléments du cadre Laban qui ont été le plus utiles pour travailler le rythme visible, leurs manifestations sensori-motrices (issues des grilles en annexe B) et le type de respiration qui a favorisé l'atteinte des éléments du cadre Laban.

Tableau 4.1 Liens entre les éléments du cadre Laban, leurs manifestations sensori-motrices et les caractéristiques de la respiration

Éléments du cadre Laban	Manifestations sensori-motrices	Caractéristiques de la respiration
Effort-temps soutenu	Impression que le geste ne se terminera jamais, décélération de la vitesse de mouvement, souvent pairée à une inspiration ou une expiration prolongée.	-Respiration plus en profondeur. -Prolonger la phase inspiratoire ou expiratoire.
Effort-temps soudain	Sensation d'empressement dans le geste, accélération du geste, souvent associé à une inspiration ou une expiration qui se termine de façon subite et forcée.	Mon expiration ou mon inspiration était rapide et superficielle
Phrasé accentué	-L'attention est tournée vers un moment précis, volonté de faire ressortir un geste. -Pour chaque accent à produire: inspiration ou expiration forcée ou apnée respiratoire et/ou petite modification de la tonicité musculaire. -Pour un enchaînement d'accents : suite d'inspirations ou d'expirations courtes ou apnée respiratoire.	Inspiration ou expiration rapide et superficielle faites simultanément à l'accent à produire.
Phrasé impactif	-Accent à la fin, apnée respiratoire à la fin du phrasé. -L'attention du danseur est tournée vers la fin du phrasé. -Pour la gestuelle percussive (gigue ou percussion corporelle) : les phrases de mouvements doivent se terminer au moment où le son doit être produit. Sentir le pied sur le sol ou la main sur le corps au moment à la fin du phrasé.	Le phrasé se terminait par une phase d'apnée (lors de l'accent).
Phrasé impulsif	-L'accent et l'attention du danseur est tournée vers le début du geste. -Inspiration soudaine, forcée en début de phrasé.	Le phrasé était initié par une inspiration ou une expiration rapide et superficielle.

Remarquons dans le tableau 4.1 que les caractéristiques de la respiration se trouvaient dans les manifestations sensori-motrices, comme c'est le cas pour tous les chemins corporels identifiés. Nous reviendrons sur cet aspect dans la discussion au chapitre V.

Le lien entre une respiration rythmée avec la musique corporelle à produire était particulièrement évident dans le segment de l'été. La lenteur de ce segment ainsi que l'absence de gestuelle percussive m'ont permis de mettre en lumière ce chemin corporel. De plus, la trame sonore dictait un rythme à produire assez clair. Par exemple, je devais faire apparaître une flaque d'eau que je tapotais avec mes doigts lors d'un enchaînement de "ploucs" sonores. Cette demande chorégraphique pouvait se traduire par l'incorporation d'une série d'accents corporels (phrasé accentué) visibles dans les bras et les mains. Un accent était produit à chaque "plouc" sonore. Pour ce faire, je faisais une expiration rapide et superficielle simultanément à chaque accent à produire. Tout le corps s'organisait ainsi avec ma respiration pour produire des accents bien clairs. Un autre exemple de musique corporelle à faire apparaître dans le segment de *l'été* est lorsque je devais laisser croire que mon corps devenait une vague qui s'éteignait tranquillement. Pour créer ce rythme corporel, j'ai utilisé un effort-temps soutenu. Ma respiration devenait alors plus profonde, les phases inspiratoire et expiratoire étaient prolongées. Les phases de la respiration qui allaient jusqu'au bout de leurs possibilités pour s'éteindre tranquillement favorisaient la décélération du geste (manifestation sensori-motrice de l'effort-temps soutenu).

Suite à cette prise de conscience du lien entre le rythme de la respiration et la production du rythme corporel, j'ai pu utiliser ce chemin de façon consciente selon les associations présentées au tableau 4.1. Je reliais donc les rythmes respiratoires à des phrasés dynamiques ou à des efforts qui me permettaient d'atteindre ce qui m'était demandé par la chorégraphe. Parfois j'appliquais directement ce travail dans mes séquences de mouvement dansé, lors de mes répétitions en studio. À d'autres moments, je visualisais les mouvements avec la musique et je respirais au rythme de

phrasés ou des efforts à produire (selon les associations entre les dynamismes et les types de respiration qui avait été identifiées dans le tableau 4.1). Ce travail de visualisation était un bon exercice à faire à l'extérieur de mes heures de répétition en studio. À force de répétitions, le rythme respiratoire recherché devenait automatique lorsque j'entendais la trame sonore et il s'alliait au mouvement de façon inconsciente. J'ai donc mis en évidence que le travail de la respiration rythmée permettait, à force de répétitions, la création d'une mémoire corporelle. Nous reviendrons d'ailleurs sur cette idée, de mémoire corporelle, au point 4.3, plus loin dans ce chapitre.

4.1.1.2 Respiration et rythme audible

Le travail de la respiration pour atteindre une précision rythmique audible est arrivé plus tard dans mon processus, le 28 décembre 2013 précisément, lors d'une séance de travail avec Dominic Desrocher. Il m'a suggéré une méthode pour intégrer un rythme plus précis produit par la gestuelle percussive. J'ai d'abord chanté les rythmes avec un métronome, sans faire de mouvements. Une fois que les rythmes chantés sont devenus justes, j'ai exécuté la gestuelle tout en continuant de chanter ces rythmes. L'effet était remarquable et agissait rapidement. J'ai réussi en peu de temps à générer des rythmes complexes avec une bonne précision rythmique. Dominic, qui a la réputation d'être un bon rythmicien, a d'ailleurs confirmé ma perception. Nous avons appliqué cette méthode dans *le premier printemps*. Les rythmes qui étaient pourtant travaillés depuis trois mois et demi ont été intégrés en à peine deux heures. Par la suite, j'ai transféré la méthode à l'ensemble de la chorégraphie. Le chant m'obligeait à adopter une respiration rythmée et permettait même à un observateur externe d'entendre le rythme de cette respiration qui devait être synchronisée aux sons produits. C'est par cette voie, à force de répétitions de l'exercice, que j'arrivais à produire les bons rythmes, suite à quoi, le chant n'était plus nécessaire pour maintenir cette précision rythmique.

Suite à ce travail, plusieurs éléments du cadre Laban identifiés en amont du processus pour favoriser l'atteinte d'un rythme audible juste se sont manifestés. La répétition de l'exercice semble m'avoir permis d'intégrer les coordinations adéquates pour atteindre ces éléments du cadre Laban. C'est grâce aux manifestations sensori-motrices (annexe B) que j'ai pu identifier la présence de ces éléments du cadre Laban. Ainsi, l'état rêvant (effort-poids et effort-flux) était dominant. Lorsque le tempo était rapide (plus de quatre-vingt-seize battements par minute), les efforts associés étaient indulgents (poids léger, flux libre). Lorsque le tempo était plus lent, les efforts étaient condensés (flux contrôlé, poids ferme). Combinés à cet état, on pouvait observer beaucoup de phrasés dynamiques qui étaient principalement en rebond. Il y avait aussi présence de phrasés swing et de phrasés impactifs.

Notons enfin que la justesse rythmique audible a été conservée lors des représentations si je me fie à mes propres perceptions prises en notes dans mes grilles de recueil de traces des sensations reliées aux représentations (voir annexe H, p.181). Le travail fait en studio a donc été suffisamment intégré pour demeurer, même sous l'effet du stress et des autres aléas de la représentation.

4.1.2 La modulation tonique pour améliorer la fluidité

Mon expertise en kinésiologie (baccalauréat en éducation physique et santé, microprogramme de deuxième cycle en kinésiologie) me permet de définir brièvement la tonicité. Ainsi, la tonicité fait référence à une implication musculaire, plus ou moins importante. On parle aussi de tension ou de contraction musculaire pour y faire référence. On peut engager certains groupes musculaires ou encore les relâcher en fonction des composantes d'un mouvement (flexion, extension, adduction...) et de la qualité de mouvements à produire. Notons enfin que cette activation musculaire peut se faire selon différents degrés. Ainsi, un groupe

musculaire peut être complètement relâché ou il peut y avoir une implication tonique faible, moyenne, élevée, très élevée, maximale. Il serait même possible de quantifier le pourcentage de la contraction maximale investie pour un même groupe de muscles.

Ayant une bonne conscience de mon système musculaire, ce travail de modulation tonique a toujours été ma porte d'entrée pour aborder le mouvement. Ceci se remarque d'abord dans mes grilles de manifestations sensori-motrices (annexe B et D) utilisées tout au long du processus pour identifier l'atteinte des éléments du cadre Laban. On y trouve beaucoup de manifestations relatives à la tonicité. Ainsi, j'y précise, par exemple, que lorsque j'atteins l'état mobile en gigue, peu d'effort musculaire est ressenti dans les membres inférieurs ou encore que lorsqu'un accent corporel est intégré, il y a une petite modification de la tonicité musculaire.

Un grand nombre de données recueillies dans mon processus rapportent aussi cette tendance que j'ai d'accorder une grande importance au travail des muscles. Ces données convergent vers l'importance de deux types de travail sur la tonicité qui ont eu un impact considérable sur l'amélioration de la musicalité et de la fluidité de ma danse. J'ai donc travaillé la tonicité par une voie plus globale, via l'alignement dynamique et par une voie plus ciblée, via le relâchement de groupes musculaires précis.

4.1.2.1 L'alignement dynamique et la modulation tonique

Lors de l'exécution des pas de gigue, on souhaite avoir une implication tonique minimale dans le bas du corps, permettant ainsi aux jambes de bouger très rapidement avec beaucoup de mobilité. Pour réussir à relâcher le bas de mon corps, j'ai d'abord travaillé sur l'alignement de mes structures selon les principes d'alignement dynamique de Bartenieff (Hackney, 1996; Hackney 1998). Rappelons-nous que dans

ces principes, on propose de prendre conscience de l'effet de la gravité et d'organiser son alignement corporel par rapport à un centre de support qui peut se trouver dans la région du sternum (centre de lévité) ou encore entre le nombril et le bassin (centre de gravité). Le centre de support est une région corporelle qui sert de point de repère et d'ancrage dans l'alignement et l'organisation gravitaire du mouvement. Ici, l'ancrage correspond à une stabilisation du centre de support qui donne un solide équilibre. Pour mieux comprendre ce qu'est l'ancrage, imaginons un bateau qui peut rester à un point fixe dans l'océan lorsqu'il est maintenu en place par une ancre. Ici, l'ancre correspond au centre de support. Ainsi, l'ancrage peut se stabiliser en premier en fin de phrasé, initier les mouvements, se maintenir en un point fixe dans l'espace... Dans ces conditions, le reste du corps peut s'organiser autour de ce centre de support et alors bouger plus librement. En effet, une fois cette organisation corporelle trouvée, c'est principalement la gravité qui permet de maintenir le corps aligné, ce qui diminue ainsi l'effort musculaire à produire pour supporter un geste. Puisque le corps se tient en équilibre avec un effort minimal, il est plus facile de se débarrasser des tensions musculaires superflues.

Ainsi, dans les pas de gigue du segment chorégraphique de *l'automne*, j'ai organisé mon alignement à partir de mon centre de gravité. On pouvait d'abord le percevoir par une tendance du corps à rester à proximité du sol. Les genoux étaient presque toujours fléchis permettant au centre de gravité de se rapprocher du sol pour mieux s'ancrer.

Puis, dans la phase de récupération des mouvements, c'était le plus souvent cette région, sous le nombril, qui s'ancrait en premier. Cet ancrage du centre de gravité se traduisait par une implication plus importante et momentanée des muscles abdominaux (tel que mentionné dans les manifestations sensori-motrices en annexe D). Ceci était particulièrement facile à constater dans la série de phrasés ondulatoires faite de profil au début de ce segment chorégraphique. Les vagues corporelles se

terminaient par un ancrage du centre de gravité avant que le reste du corps s'organise autour de celui-ci pour retrouver son équilibre. Ainsi, pour terminer le phrasé, j'impliquais d'abord davantage mes muscles abdominaux puis je laissais le corps s'organiser et revenir vers une immobilité active autour de cet ancrage. L'activation musculaire autour du centre de gravité permettait au reste du corps de se réorganiser sans effort.

Aussi, l'organisation corporelle adoptée dans *l'automne* permettait d'avoir une grande mobilité dans les jambes et dans le haut du tronc (puisque le point de stabilité se trouvait entre le nombril et le bassin). Je pouvais diminuer le tonus de mes jambes et tout juste les diriger pour qu'elles exécutent les pas de gigue. J'avais ainsi la possibilité de gigner dans une grande amplitude à vitesse élevée et avec une qualité très fluide et relâchée. Le même phénomène se produisait dans le tronc qui devait passer par des courbes dans plusieurs plans et, aussi, dans les bras qui étaient lancés avec une grande amplitude dans tous les axes. En plus de permettre plus de mobilité, l'efficacité du mouvement en était grandement améliorée.

Enfin, lors des positions désaxées, où les jambes et le tronc allaient dans un sens opposé, le centre de gravité servait de repère, d'ancrage entre le haut et le bas du corps. Ceci était facile à constater dans les pas qui concluaient ce segment chorégraphique, où j'enchaînais des pas de gigue avec le corps désaxé dans le plan vertical (plan qui implique l'axe vertical et horizontal, plan impliqué lorsqu'on fait un ancrage dans la neige). Comme interprète, j'imaginai que mon centre de gravité était un peu comme une vis, un point d'ancrage autour duquel le haut et le bas du corps pouvaient graviter. Un équilibre s'établissait ainsi autour de ce centre. Le haut et le bas du corps se positionnaient dans un angle où ils pouvaient se maintenir avec le moindre effort, l'angle dans lequel la gravité exerçait une force égale. Cette organisation corporelle impliquait donc de trouver un équilibre des forces. Il était ainsi possible pour moi de diminuer l'activation tonique d'une grande part de ma

musculature même dans cette position désaxée. Cette détente musculaire produisait un effet "chewing-gum" (effort-flux libre) désiré par la chorégraphe et permettait de giguer très rapidement avec cette qualité. La faible tonicité du haut et du bas de mon corps (mis à part les abdominaux qui permettaient d'ancrer le centre de gravité) et la sensation que le corps bouge de façon involontaire (manifestations sensori-motrices issues de l'annexe D) m'ont permis d'identifier l'atteinte de cette qualité.

Sans rentrer dans autant de détails, le même genre de démarche a été appliqué dans le segment de *l'été*. Cependant, puisque la chorégraphe recherchait un effet de légèreté, c'est autour du centre de lévité que j'ai organisé mon alignement. Ceci a eu un grand impact sur la qualité de mouvement de mes bras qui a gagné en fluidité.

Ce travail d'organisation corporelle, basé sur l'alignement et la prise de conscience de l'effet de la gravité, était concluant en soi, en ce sens qu'il m'a permis à lui seul de constater une amélioration de la fluidité de ma danse. Il a été particulièrement utile pour améliorer la mobilité et l'aisance de mes mouvements (deux paramètres associés à la fluidité). Ainsi, je bougeais avec plus d'amplitude puisque mes jambes pouvaient lever plus haut et que les ondulations de mon corps étaient plus marquées (la colonne avait plus de possibilité de mouvement). L'état mobile (effort-flux et effort-temps) se manifestait d'ailleurs davantage. De plus, j'étais plus efficace puisque je ressentais moins de fatigue après avoir dansé. Ceci se rapporte à l'économie d'effort (tel que précisé dans la grille d'éléments du cadre Laban relatif à la fluidité (annexe C)). Mon implication tonique globale me semblait beaucoup moins élevée et cela provoquait une sensation de liberté dans mon corps.

L'alignement dynamique m'a donc permis de trouver une organisation corporelle qui favorisait une activation tonique minimale de tout le corps. Il a aussi été nécessaire pour aller plus loin dans ma démarche de recherche de plus de fluidité puisqu'il me permettait de libérer mon corps des tensions superflues et ainsi de me rendre plus disponible à une modulation tonique consciente. C'est plus tard dans mon processus

que j'ai découvert que le relâchement de certains groupes musculaires ciblés avait un effet important sur l'amélioration de la fluidité de mes mouvements.

4.1.2.2 Le relâchement de groupes musculaires ciblés

Le relâchement de deux groupes musculaires semble m'avoir permis de trouver plus de fluidité. Il s'agit du plancher pelvien et des muscles entourant la mâchoire. Ils ont tous deux favorisé l'atteinte de plus de mobilité dans mes hanches et une meilleure aisance de mouvement en gigue. Cependant, les voies d'accès à la détente de ces deux régions corporelles ont été fort différentes. C'est pourquoi je les présenterai séparément.

4.1.2.2.1 Relâchement du plancher pelvien

Ainsi, la détente du plancher pelvien m'a permis de trouver plus de mobilité dans mes hanches. J'ai principalement travaillé cette avenue dans les pas de gigue des deux *printemps*. Ces segments étaient idéaux pour explorer la détente du plancher pelvien puisqu'ils étaient en grande partie composés de pas de gigue plus traditionnels, en ce sens que le tronc était vertical et que le mouvement était principalement fait avec les jambes. J'avais donc une bonne stabilité pour gigner, ce qui m'a permis de me concentrer sur la détente du plancher pelvien et d'en observer l'effet.

Les commentaires de Dominic Desrocher ainsi que mes propres perceptions m'ont permis de constater que les pas de gigue se faisaient avec plus d'ampleur lorsque je relâchais ce groupe musculaire. Les manifestations sensori-motrices suivantes, associées à la mobilité de mouvement (annexe D) m'ont permis de constater qu'il y a eu amélioration : les jambes levaient plus haut lorsque c'était recherché, moins

d'effort était ressenti dans les membres inférieurs, une impression de facilité, les phrasés ondulatoires se faisaient avec plus d'ampleur. Ceci était particulièrement flagrant au début du *premier printemps* (dans le segment que j'ai intitulé *Solos*, voir annexe F) puisque les pas de gigue, qui devaient être exécutés avec une grande mobilité, ont gagné en amplitude. De plus, les jambes semblaient beaucoup plus relâchées, ce qui donnait plus d'aisance dans le mouvement en plus de me permettre d'exécuter les pas avec un moindre effort. Mon efficacité en était donc optimisée.

Ayant une bonne conscience et une bonne maîtrise de mon implication tonique, cette détente s'est principalement faite par voie consciente. Cependant, j'ai aussi utilisé l'imaginaire pour aller plus loin dans la modulation de ma tonicité. Des images comme une enclume suspendue entre mes jambes m'aidaient à détendre davantage cette région corporelle. De plus, le travail sur les efforts m'a également permis de moduler ma tonicité. Rappelons-nous, tel que précisé au deuxième chapitre (p.43), que le travail sur l'économie d'effort est lié à la modulation tonique.

Aussi, j'ai constaté que le phrasé rebond (Phrasé dynamique créé par le rebond, par l'utilisation de la gravité pour créer un mouvement répétitif (Maletic, 2005; Tremblay, 2007)) favorisait cette détente. Le transfert de poids rapide d'une jambe à l'autre rend presque inévitable l'utilisation de ce phrasé dynamique en gigue. Il semble donc y avoir une certaine affinité entre le relâchement du plancher pelvien et le phrasé rebond, phrasé de prédilection en gigue. Dans mon processus, j'ai donc pris conscience de ce lien pour en amplifier l'effet déjà présent.

4.1.2.2.2 Relâchement des muscles de la mâchoire

Au cours du processus, Myriam Saad (co-directrice de recherche) ainsi que Dominic Desrocher (co-chorégraphe de l'oeuvre *Rapailé*) m'ont fait remarquer un élément de

crispation dans les muscles entourant ma mâchoire. Cela semblait avoir des répercussions sur la posture de mon cou et de tout mon alignement. Malheureusement, je n'arrivais pas à les détendre de façon consciente.

C'est pendant la séance de travail du 28 décembre avec Dominic Desrocher que j'ai trouvé ma voie d'accès au relâchement de ces muscles. Ainsi, le travail fait à partir du chant dans le segment du *premier printemps*, au départ dans le but de raffiner ma justesse rythmique, a eu un impact important et inattendu sur l'amélioration de la fluidité de ma gigue. Dominic m'a fait remarquer que lorsque je chantaïs et que je dansais simultanément, ma mâchoire était non seulement plus détendue, mais aussi que tout mon alignement se modifiait. Il a notamment précisé que mon cou et mon sternum semblaient plus libres et dégagés. De plus, les hanches étaient plus mobiles et, après cette prise de conscience, je ressentais une plus grande détente du plancher pelvien et une sorte de libération dans mes hanches. Le relâchement de la mâchoire a donc amené une augmentation de la mobilité dans les hanches et plus d'aisance de mouvement en gigue. La modification de l'alignement, qui devenait plus efficace, semble en être la cause.

Le chant simultané à la danse a donc eu un effet domino qui a amené plus de fluidité dans ma gigue. Il semblait y avoir un lien entre le fait de faire une action avec la mâchoire et le relâchement des tensions superflues autour de celle-ci. C'est pourquoi j'ai expérimenté, suite aux conseils de Dominic, d'autres actions afin de pousser cette découverte plus loin. Ainsi, j'ai pratiqué les pas de gigue avec la bouche ouverte et avec la langue collée au palais. La gigue, la bouche ouverte, était particulièrement efficace et donnait des effets encore plus flagrants qu'avec le chant. Les jambes étaient encore plus relâchées, il y avait une ouverture dans la région du cou et du plexus solaire et les gestes semblaient plus liés. Enfin, j'ai dansé en prenant conscience de l'effet du phrasé rebond sur les muscles de la mâchoire lorsqu'ils étaient détendus. Avant d'inclure cette prise de conscience dans la chorégraphie, il a

fallu que je sautille la bouche ouverte pour sentir au préalable l'effet du rebond sur ma mâchoire. Cette prise de conscience amenait une détente de la mâchoire équivalente à celle retrouvée avec le chant.

En somme, j'ai constaté que l'alignement dynamique favorisait le relâchement des tensions superflues. Et inversement, certains points de tensions localisés nuisaient à cet alignement dynamique. Les deux aspects sont interdépendants et il fallait les travailler conjointement pour diminuer le niveau tonique nécessaire à l'augmentation de la mobilité dans les hanches et à la production de mouvements de gigue plus efficaces (des paramètres fondamentaux pour l'amélioration de la fluidité de mes mouvements en gigue contemporaine).

Pour conclure la section sur les repères de nature anatomique, rappelons-nous que l'usage d'une respiration rythmée ainsi que le travail fait pour moduler ma tonicité ont été des chemins corporels importants dans l'atteinte de plus de fluidité et d'une meilleure musicalité dans l'interprétation de l'œuvre de gigue contemporaine *Une étude de Rapaillé*. Certaines demandes de la chorégraphe m'ont cependant amenée à explorer une autre voie de travail, moins rationnelle, pour clarifier les images que je devais faire apparaître dans la chorégraphie.

4.2 L'usage de l'imaginaire pour améliorer la clarté gestuelle

Lors du travail de l'interprétation de la pièce *Une étude de Rapaillé*, en plus de me concentrer sur l'amélioration de la musicalité et de la fluidité, j'ai dû accorder de l'importance à des exigences spécifiques à la chorégraphie en question, à savoir l'importance du texte et de la trame sonore et l'accentuation des contrastes dynamiques. Il est à noter que cela ne contrevenait pas au but de mon étude puisque pour atteindre ces exigences il s'agissait de clarifier les dynamismes, ce qui recoupe

ma recherche de plus de clarté gestuelle, associée à l'aisance de mouvement. Tel que présenté au chapitre trois, l'aisance de mouvement est directement liée à la fluidité et c'est pourquoi on la retrouve dans les paramètres de la fluidité qui m'ont permis de créer mes grilles en annexe C et D. Comme nous le verrons dans les paragraphes qui suivent, l'usage de l'imaginaire a été fort utile pour répondre à ces exigences.

4.2.1 L'imaginaire et l'accentuation des contrastes dynamiques

Un grand nombre de données convergeaient ainsi vers l'importance de l'accentuation des contrastes dynamiques. Des indications de la chorégraphe comme : «Fais-nous voyager à travers différents univers, je veux voir les changements.»; «À chaque fois que tu changes de costume, tu changes de peau et tu nous emportes ailleurs.»; «J'aimerais avoir l'impression que tu dances dans une grande fontaine d'eau», recueillies dans le journal de bord me permettent d'affirmer cela. *Une étude de Rapailé* est une pièce construite avec des contrastes dynamiques importants. Ceci est particulièrement remarquable lorsqu'on passe d'une saison à l'autre. Tout dans cette pièce a été mis en place pour souligner les contrastes qui différencient les différentes saisons (qui constituent les différents segments chorégraphiques): la trame sonore, les costumes, l'éclairage, le type de gestuelle. On m'a demandé d'accentuer ces contrastes via ma façon d'interpréter le mouvement. De plus, à l'intérieur de chaque saison, il y avait des transformations dynamiques qui venaient de demandes de la chorégraphe ou qui étaient dictées par le texte, la trame sonore, la logique des mouvements. Il me fallait non seulement clarifier d'un point de vue dynamique ma façon d'interpréter le mouvement dans chaque saison mais aussi ajouter des nuances, plus subtiles, à l'intérieur de chacune de celles-ci. Pour ce faire, tel que mentionné au troisième chapitre, j'ai divisé la pièce en vingt-neuf sections, puis j'ai associé des dynamismes issus de mes grilles d'éléments du cadre Laban (annexe A et C) à chacune de celles-ci. Puisque les choix dynamiques ont été faits à partir des éléments

présents dans mes grilles, ils me permettaient d'améliorer ma maîtrise des exigences à l'étude (musicalité et fluidité). De plus, les demandes de la chorégraphe ainsi que la logique des mouvements de gigue contemporaine me ramenaient toujours vers ces exigences.

Ainsi, par exemple, dans la section intitulée *Douceur*, j'intégrais l'état lointain (effort-flux et effort-espace). Ce choix dynamique a été fait pour donner l'impression que de l'eau recouvrait mes pieds. Lorsqu'on marche dans de l'eau, les mouvements sont liés et nous sommes forcés d'avoir un rapport à l'espace clair (dû à la résistance de l'eau). La liaison de mouvements s'est traduite par un effort-flux (le plus souvent contrôlé) et la clarté gestuelle par un effort-espace (le plus souvent direct). Les manifestations sensori-motrices suivantes m'ont permis d'identifier l'atteinte de ces dynamismes : continuité dans le geste, activation musculaire dans les jambes, sensation de contrôle, le regard et/ou les bras dirigés vers un point spatial précis.

La création de ces sections ainsi que leur association à des dynamismes (issus de mes grilles d'éléments du cadre Laban en annexe A et C) me donnaient des indicateurs clairs qui dirigeaient mon travail et me permettaient de cristalliser les efforts avec plus de précision. Les contrastes dynamiques sont ainsi devenus un peu plus clairs. Les grilles de manifestations sensori-motrices (annexe B et D) m'ont permis d'identifier cette amélioration. Ces manifestations sont devenues plus franches, plus marquées, amplifiées. Ainsi, si l'on passait d'un segment où l'effort-flux était libre (manifestation sensori-motrice : faible tonicité musculaire) à un segment où l'effort-flux était contrôlé (manifestation sensori-motrice : tonicité élevée), il y avait un plus grand changement de tonus suite à la création des segments dynamiques.

Cependant, il était encore difficile pour moi de me souvenir de tous ces dynamismes lorsque j'interprétais l'ensemble de la chorégraphie. Afin de faciliter la mémorisation, j'ai alors associé un univers imaginaire à chaque section. Par exemple, pour la section que j'ai intitulée *Plume*, j'ai identifié, suite aux demandes de la chorégraphe, que je

devais exécuter les pas de gigue avec un effort-poids léger, un effort-espace indirect et un effort-flux libre (pulsion de passion). Ainsi, je m'imaginais que j'étais une plume emportée par le vent lorsque j'arrivais à ce segment chorégraphique. On peut d'ailleurs remarquer dans la mosaïque des segments chorégraphiques (annexe F) que les titres des segments décrivent presque tous un univers imaginaire. Suite à ce travail, les gens qui m'ont accompagnée dans mon processus en studio (chorégraphe et directrices de recherche) m'ont signifié avoir vu une nette amélioration dans la précision des enchaînements dynamiques en plus d'affirmer que les contrastes dynamiques étaient désormais présents. L'imaginaire semble non seulement m'avoir permis de retenir l'enchaînement des efforts et des phrasés dynamiques, mais aussi de les clarifier, puisque les manifestations sensori-motrices associées (voir annexe B et D) étaient encore plus présentes, plus marquées.

Dans les paragraphes qui suivent, nous verrons comment l'usage de l'imaginaire a supporté mon travail d'interprète pour la clarification des dynamismes associés à chaque saison (qui constituaient les grands segments chorégraphiques), pour l'amélioration des exigences à l'étude et pour une application plus juste des éléments du cadre Laban sélectionnés. Les manifestations sensori-motrices associées aux éléments du cadre Laban, qui m'ont permis d'identifier l'amélioration de mon travail de danseuse tout au long du processus, seront aussi précisées.

Ainsi, dans *le premier printemps*, je devais travailler plus spécifiquement la justesse rythmique audible et la mobilité en gigue. Pour atteindre ces exigences dans cette saison, je devais intégrer tout particulièrement les éléments du cadre Laban suivants : l'effort-flux libre, le phrasé rebond, l'état mobile (effort-flux et effort-temps). Pour faire apparaître ces dynamismes, j'imaginais que je dansais dans le vent (pour l'effort-flux libre), que je giguais sur un trampoline (pour le phrasé rebond) ou que j'étais un pantin aux articulations très mobiles et que c'est un marionnettiste qui bougeait mes jambes pour produire les pas de gigue. L'usage de ces images mentales

m'a permis de faire apparaître plus clairement les manifestations sensori-motrices suivantes: sensation de relâchement musculaire et que les jambes bougent de façon involontaire comme portées par le vent (pour l'effort-flux libre); ressentir l'effet de la gravité dans le bassin, les jambes et les pieds dans les mouvements répétitifs en gigue (transfert de poids), (pour le phrasé rebond); impression que les jambes sont suspendues au tronc, peu d'effort musculaire ressenti dans les membres inférieurs, impression de facilité, sentir que le mouvement est dirigé, supporté (pas forcé et contraint), sensation de liberté de mouvement dans les articulations mobiles, impression que le corps bouge avec beaucoup d'amplitude (pour l'état mobile en gigue).

Dans *l'été*, c'était la fluidité qui était l'exigence fondamentale et les dynamismes dominants associés étaient l'effort-flux (pour plus de liaison de mouvement) et le phrasé ondulatoire (pour plus de mobilité articulaire). J'imaginai que je dansais les pieds dans l'eau, que j'étais complètement immergée dans l'eau, que mon corps devenait de l'eau ou une vague pour favoriser le travail de ces deux dynamismes. Les manifestations sensori-motrices suivantes m'ont permis d'en identifier l'atteinte : continuité gestuelle, sentir un espace texturé (comme de l'eau) qui permet ne de pas arrêter de se mouvoir (pour l'effort-flux); sensation de mouvement en vague, le mouvement se déroule dans le corps, légère élévation successive de segments corporels, une inspiration ou une expiration s'allie au mouvement de vague (pour le phrasé ondulatoire).

Dans *l'automne*, j'avais un certain travail de mime à intégrer tout au long du segment. Je devais, par exemple, laisser croire qu'un de mes pieds était collé au sol et que le reste du corps tentait de s'en aller (un peu comme si ce pied était coincé dans du ciment). Pour faire apparaître ce type d'images, il fallait travailler la clarté gestuelle (pour montrer clairement une région corporelle coincée et la direction du reste du corps qui tente de se déprendre) mais aussi le rythme visible (pour montrer

l'empressement, la volonté de s'en aller, de déprendre ce pied). Il est à noter que le même genre de travail a été fait avec les mains. Dans mes grilles d'éléments du cadre Laban (annexe A et C), ceci correspondait à l'effort-espace direct, aux phrasés impactifs, aux phrasés impulsifs et aux phrasés swing. Les images mentales suivantes ont supporté ma démarche : un sol collant, le pied pris dans le ciment, la main prise dans un cadre de porte, le pied coincé sous un objet lourd, un pied ou une main très lourde. Les manifestations sensori-motrices suivantes m'ont permis d'identifier l'atteinte de ces dynamismes: la main, le pied ou le regard est clairement dirigé vers un point spatial précis (pour l'effort-espace direct); l'attention du danseur et une petite modification de la tonicité musculaire sont à la fin du phrasé (pour les phrasés impactifs); inspiration forcée en début de phrasé, l'attention du danseur et une petite modification de la tonicité musculaire est au début du phrasé (pour les phrasés impulsifs); l'attention du danseur est tournée vers le milieu du phrasé, sentir un mouvement d'aller-retour, de balancier (pour les phrasés swing).

Pour ce qui est du *deuxième printemps*, c'était la justesse rythmique audible et l'aisance de mouvement qui primaient. Le phrasé swing (pour la gigue et la percussion corporelle) et le phrasé rebond (pour la gigue) m'ont permis de travailler le rythme audible alors que l'effort-espace m'a aidée à améliorer l'aisance de mes mouvements. Pour m'aider à intégrer ces dynamismes, j'imaginai que mes bras ou mes jambes étaient une balançoire (phrasé swing), que je giguais sur un trampoline (phrasé rebond), que je dansais entourée de brume (effort-espace indirect), qu'un faisceau lumineux sortait d'une région corporelle précise (effort-espace direct). Les manifestations sensori-motrices suivantes m'ont permis de constater la présence des efforts et des phrasés dynamiques ci-dessus : sentir un mouvement d'aller-retour ou de fouet dans les bras (pour la percussion corporelle) ou dans les jambes (pour la gigue), pour le phrasé swing; ressentir l'effet de la gravité dans le bassin, les jambes et les pieds dans les mouvements répétitifs en gigue (transfert de poids), pour le phrasé rebond; le regard et/ou le corps n'est pas dirigé vers un point précis, il englobe

l'ensemble de l'espace, associé à une conscience tridimensionnelle, pour l'effort-espace indirect; le regard et/ou une région corporelle sont dirigés vers un point spatial précis, pour l'effort-espace direct.

Dans chaque saison, il y avait donc des constantes d'exigences recherchées et de dynamismes à intégrer (tel que présenté aux paragraphes précédents). Cependant, chacune de ces saisons était subdivisée en plusieurs petits segments dynamiques qui venaient apporter des nuances et apporter plus de contrastes à la pièce. L'imaginaire s'est aussi avéré très utile pour ce travail plus pointu et j'ai constaté, encore une fois, que les manifestations sensori-motrices associées aux dynamismes étaient plus claires. Le tableau 4.2, ci-dessous, présente quelques images mentales utilisées pour clarifier l'intention de ces différents segments dynamiques ainsi que les manifestations sensori-motrices associées.

Tableau 4.2 Exemples d'association entre les segments dynamiques, l'imaginaire et le cadre Laban.

Saison	Titre et numéro du segment dynamique	Demandes de la chorégraphie	Éléments issus du cadre Laban	Images mentales	Manifestations sensori-motrices
Printemps 1	Entrée (1)	Donner l'impression que je danse dans la brume.	Registre de la pulsion de vision (flux, temps, espace)	-Je danse dans la brume. -Je danse dans les nuages. -Je danse dans un univers parallèle, un rêve.	-Effort-flux : Continuité gestuelle -Effort-temps : Accélération ou décélération du geste -Effort-espace : Intention spatiale claire (le regard et/ou une région corporelle sont soit clairement dirigés vers un point spatial précis, soit ils englobent l'espace (conscience tridimensionnelle))
Été	Douceur (9)	Donner l'impression que de l'eau recouvre mes pieds, que je danse dans une grosse fontaine.	État lointain (flux, espace)	-Imaginer danser dans différents endroits où mes pieds seraient recouverts d'eau (fontaine, bord d'un lac, bord de la mer, flaque d'eau).	-Effort-flux : Continuité gestuelle, sentir un espace texturé. -Effort-espace : Intention spatiale claire (le regard et/ou une région corporelle sont soit clairement dirigés vers un point spatial précis, soit ils englobent l'espace (conscience tridimensionnelle))

Tableau 4.2 Exemples d'association entre les segments dynamiques, l'imaginaire et le cadre Laban (suite).

Saison	Titre et numéro du segment dynamique	Demandes de la chorégraphe	Éléments issus du cadre Laban	Images mentales	Manifestations sensori-motrices
Automne	Ligne (16)	Segments du corps qui restent accrochés alors que le corps tente de poursuivre sa route.	-Phrasés impactifs -Effort-espace direct	<u>Lorsque c'est la main qui est accrochée</u> -La main est coincée dans une porte. -Quelqu'un tient ma main pour m'empêcher de partir. -Je tiens un poteau avec ma main. <u>Lorsque c'est le pied qui reste accroché</u> -Le sol est collant. -Mon pied est dans du ciment en train de durcir. -Mon pied est pris sous une racine d'arbre.	-Phrasé impactif : L'attention du danseur et une petite modification de la tonicité musculaire est à la fin du phrasé. -Effort-espace direct : La main ou le pied est clairement dirigé vers un point spatial précis.
Automne	<i>Chewing-gum</i> (18)	Ressembler à un pantin, mollesse dans le corps.	Effort-flux libre.	-Quelqu'un contrôle mes mouvements comme si j'étais un pantin. -Danser comme si j'étais somnambule, être aussi molle que si je dormais.	-Relâchement musculaire -Sensation que le corps bouge de façon involontaire.

Tableau 4.2 Exemples d'association entre les segments dynamiques, l'imaginaire et le cadre Laban (suite).

Saison	Titre et numéro du segment dynamique	Demandes de la chorégraphe	Éléments issus du cadre Laban	Images mentales	Manifestations sensori-motrices
Printemps 2	Plume (27)	Elle veut voir une feuille morte ou une plume qui s'envole au vent.	Registre de la pulsion d'envoûtement (poids léger, flux libre, espace indirect).	<p>-Je danse dans une salle remplie de ventilateurs.</p> <p>-Je suis une plume emportée par un vent léger.</p>	<p>-Effort-poids léger : Sensation d'allègement, impression que le sternum s'élève, l'attention du danseur est tournée vers une inspiration profonde (mais pas forcée).</p> <p>-Effort-flux libre : Sensation que le corps bouge de façon involontaire comme porté par le vent, relâchement musculaire</p> <p>-Effort-espace indirect : Le regard et/ou le corps ne sont pas dirigés vers un point précis, ils englobent l'ensemble de l'espace, associé à une conscience tridimensionnelle.</p>

J'ai donc exploré deux pistes pour clarifier les contrastes dynamiques. D'un part, j'ai appliqué directement les éléments du cadre Laban identifiés, ce qui m'a permis de conscientiser les dynamismes que j'incorporais dans ma danse. D'autre part, j'ai tenté une voie détournée via l'imaginaire. L'imaginaire semble avoir amené une meilleure intégration kinesthésique des efforts, ce qui me semble plutôt logique si l'on relie ce résultat à la définition même de l'effort. En effet, Laban présentait l'effort comme l'intention derrière le geste (Maletic, 2005). L'imaginaire travaille justement à justifier un mouvement, à lui attacher une intention. On peut donc dire que l'effort est la manifestation expressive ou encore l'intégration kinesthésique de notre imaginaire.

Les deux pistes (application consciente des efforts et usage de l'imaginaire) ont donc fonctionné et gagnaient même à être combinées pour clarifier davantage les dynamismes sélectionnés. Pour reprendre l'exemple du segment intitulé *Plume*, présenté précédemment, je pouvais imaginer que j'étais une plume emportée par le vent et que cette plume bougeait avec un effort-flux libre, un effort-poids léger et un rapport à l'espace indirect. L'usage de l'imaginaire ainsi que l'intégration des efforts (et des phrasés dynamiques) de Laban semblent donc avoir été, pour moi, deux voies efficaces qui semblent même s'être nourries l'une l'autre.

4.2.2 L'imaginaire pour souligner le texte et la trame sonore

Les données (journal de bord et grilles de recueil de traces) permettent aussi de mettre en évidence que la majorité des demandes chorégraphiques se rapportaient à la mise en valeur du texte et de la trame sonore. Ainsi, par ma façon d'interpréter les mouvements, je devais amener le public à écouter le texte et à faire le lien entre celui-ci et la chorégraphie. Par exemple, lorsque le texte parlait d'amour, on me demandait d'incarner la femme que le texte décrivait. Il en était de même pour la trame sonore où je devais, à titre d'exemple, donner l'impression que mes doigts touchaient une

flaque d'eau alors qu'on entendait de petits "ploucs". Via cette exigence, on voulait faire apparaître des images claires dans mon corps qui soulignaient le texte ou les sons concrets présents dans la trame sonore. C'est pourquoi j'ai précisé plus tôt que cette exigence se rapporte à la clarté gestuelle.

C'est encore une fois grâce à une combinaison de l'usage de l'imaginaire et de l'application d'éléments du cadre Laban que j'ai pu faire apparaître les images qui composaient l'œuvre *Une étude de Rapailé*. J'ai donc fait le même genre de travail que pour les contrastes dynamiques, mais cette fois je travaillais sur des phrases gestuelles précises qui étaient chacune associées à un vers (ou à un son) et non sur un grand thème dynamique à intégrer dans une plus longue section chorégraphique.

Le texte suggérait des images mentales assez claires à faire apparaître. Par souci de respect de mon cadre méthodologique, je transposais d'abord ces images avec des éléments du cadre Laban qui se retrouvaient dans mes grilles d'éléments issues du cadre Laban (annexe A et C). Ainsi, les qualités dynamiques de Laban peuvent suggérer les caractéristiques d'un environnement fictif, tel que le précisent certaines manifestations sensori-motrices dans les grilles en annexe B et D. On pourrait en quelque sorte comparer ce travail à celui d'un mime qui peut faire apparaître un arbre à côté de lui ou encore donner l'impression qu'il est en train de nager dans une piscine alors qu'il ne se trouve pas réellement dans l'eau. Pour comprendre comment les efforts peuvent créer des environnements, nous pouvons penser, par exemple, à l'effort-flux libre qui peut suggérer que la danseuse est dans le vent ou encore à l'effort-poids ferme qui peut suggérer que le bassin repousse un objet lourd. Ces deux associations entre efforts et images se trouvent d'ailleurs dans mes grilles de manifestations sensori-motrices associées à la fluidité (annexe D). Les efforts se sont donc avérés très utiles pour faire apparaître les nombreuses images relatives aux environnements fictifs présentés dans le texte ou les sons de la trame sonore.

Prenons un exemple de la chorégraphie afin de mieux saisir comment j'ai fonctionné. Dans la première diagonale qui constituait l'entrée de la chorégraphie, on entendait les mots suivants : «Me voici en moi comme un homme dans une maison qui s'est faite en son absence» (Miron, 1970/1998, p.19). Pendant que ces vers étaient récités, je me retournais de face à la diagonale puis j'allongeais le bras droit devant en fléchissant les genoux. Nous avons longuement discuté, la chorégraphe et moi, du sens de ces mots pour en venir à la conclusion que je devais incarner cet individu qui revenait d'un long voyage et qui constatait que quelque chose d'important (comme une maison) s'était construit pendant son absence. Je devais non seulement faire apparaître la maison, mais aussi laisser transparaître une sorte d'étonnement et de désarroi de la personne qui constate qu'elle a perdu une partie de sa vie ou de son monde pendant un voyage. Ainsi, j'ai fait apparaître la maison à travers un effort-espace direct qui était principalement visible dans mon focus et dans mon bras droit. Le mélange d'étonnement et de désarroi s'est traduit par un effort-temps soutenu. La décélération de la vitesse à laquelle le bras s'allongeait traduisait bien la réaction d'une personne qui voit quelque chose d'étonnant et qui n'est pas certaine d'aimer ce qu'elle voit ou du moins qu'elle est touchée émotionnellement.

Dans un deuxième temps, je suis revenue à l'image proposée par le texte. J'ai donc imaginé que j'étais cette personne qui voyait la maison et j'ai observé mes réactions physiques. Il y avait parmi ces réactions physiques les manifestations sensori-motrices associées aux efforts ciblés (effort-espace direct et effort-temps soutenu), soit: le regard et le bras droit se dirigeaient clairement vers un point spatial précis (point au bout de la diagonale), le bras droit s'allongeait de plus en plus lentement (décélération du geste), l'expiration était prolongée. On peut donc dire que l'imaginaire me permettait de faire surgir les efforts dans mon corps.

Dans un troisième temps, j'ai combiné l'univers imaginaire suggéré par Miron aux éléments du cadre Laban identifiés au départ (Rappelons-nous, tel que précisé

précédemment, que j'ai sélectionné dans les grilles, en annexe A et C, des éléments du cadre Laban qui pouvaient me permettre d'incorporer les images du texte.). Revenons à l'exemple du vers : «Me voici en moi comme un homme dans une maison qui s'est faite en son absence» (Miron, 1970/1998, p.19) pour mieux saisir comment je combinais l'usage de l'imaginaire et l'incorporation des éléments du cadre Laban pour souligner le texte. Ainsi, j'imaginai apercevoir une maison avec un effort-espace direct puis ma réaction d'étonnement se faisait avec un temps soutenu. Encore une fois, la combinaison des deux méthodes était l'avenue la plus efficace pour clarifier une intention, un dynamisme. Cette combinaison semble avoir favorisé une meilleure intégration kinesthésique des efforts. D'ailleurs, c'est suite à la combinaison de ces voies de travail, en fin de processus, que la chorégraphe était satisfaite de l'incorporation des images du texte.

Notons enfin que pour mettre en évidence le texte ou les sons concrets de la trame sonore, j'utilisais le plus souvent des images mentales proches de celles suggérées dans le texte pour bâtir mon interprétation (étant donné que c'était celles-ci que je devais faire apparaître). Par exemple, lorsque l'on entendait quelque chose qui glisse sur l'eau, j'imaginai simplement que je dansais dans une fontaine et que mes pieds glissaient sur l'eau, ce qui avait pour effet de faire apparaître un effort-flux contrôlé et une meilleure connexion des pieds au sol. Je souligne donc, une fois de plus, que l'imaginaire me permettait d'incorporer les efforts associés aux images à faire apparaître, ce qui avait aussi pour conséquence d'améliorer ma clarté gestuelle (élément associé à la fluidité).

Vous trouverez dans le tableau 4.3, ci-dessous, quelques exemples d'associations entre le texte (ou des sons concrets de la trame sonore), des éléments du cadre Laban et les images mentales que j'ai utilisées. Afin de faire des liens avec mon senti corporel, j'y ai aussi inclus les manifestations sensori-motrices associées aux éléments du cadre Laban (issues des grilles en annexe B et D).

Tableau 4.3 Exemples d'associations entre le texte (ou les sons de la trame sonore), l'imaginaire et le cadre Laban

Saison	Numéro et titre de la section dynamique	Vers issus de l'Homme Rapailé (Miron)	Éléments du cadre Laban associé	Manifestations sensori-motrices	Images mentales
Printemps 1	Entrée (1)	«Me voici en moi comme un homme dans une maison qui s'est faite en son absence» (Miron, 1970/1998, p. 19)	-État éveillé (Effort-espace direct, effort-temps soutenu)	-Le regard et/ou une région corporelle sont clairement dirigés vers un point précis. -Décélération du geste.	-Je vois une maison. -Je deviens l'homme de la trame sonore et je vois ma femme avec un autre homme.
Été	Douceur (9)	«Déjà l'été goutte un soleil de mûre» (Miron, 1970/1998, p.150)	Pulsion d'action flotter (effort-temps soutenu, effort-espace indirect, effort-poids léger)	-Décélération du geste. -Le regard et/ou le corps ne sont pas dirigés vers un point précis, ils englobent l'ensemble de l'espace. -Sensation d'allègement, présence d'une inspiration profonde, impression que le sternum s'élève.	-Je fais bronzer mon visage et mon plexus solaire. -De la lumière émane de mon sternum.
Été	Emportée par la vague (10)	Plusieurs "ploucs" enchaînés dans la trame sonore	Phrasé accentué	Série d'accents. Suite d'expirations courtes et interrompues.	-Ma main touche de l'eau froide. -Ma main touche quelque chose de très chaud.

Tableau 4.3 Exemples d'associations entre le texte (ou les sons de la trame sonore), l'imaginaire et le cadre Laban (suite)

Saison	Numéro et titre de la section dynamique	Vers issus de l'Homme Rapailé (Miron)	Éléments du cadre Laban associé	Manifestations sensori-motrices	Images mentales
Automne	Miroir (14)	«S'est vu descendre le nœud coulant glissait bien» (Miron, 1970/1998, p.49)	-Phrasé rebond -État éveillé (Effort-temps soudain, effort-espace direct)	-Utilisation de la gravité pour créer un mouvement répétitif. Expiration lente simultanée au phrasé. -Accélération du geste associé à une expiration qui se termine de façon subite et forcée. -Le regard et/ou une région corporelle sont clairement dirigés vers un point précis.	-Je suis un pendu sur l'échafaud. -Ma tête devient une balle qu'on laisse tomber.
Automne	Diagonale empressée (17)	«Je refuse à fond de mes deux pieds sur les freins du temps» (Miron, 1970/1998, p.47)	État éveillé (Effort-espace direct et effort-temps soutenu)	-Le regard et/ou une région corporelle sont clairement dirigés vers un point précis. -Décélération du geste.	-Je pousse avec mon pied un objet très lourd. -Je freine au ralenti sur le frein d'une voiture.

4.2.3 La relation entre l'imaginaire, les éléments du cadre Laban retenus et les exigences spécifiques à la chorégraphie

Avant de conclure cette section sur l'usage de l'imaginaire dans mon processus, j'aimerais souligner les liens qui existent entre les éléments présentés. La figure 4.1, ci-dessous, illustre ces relations.

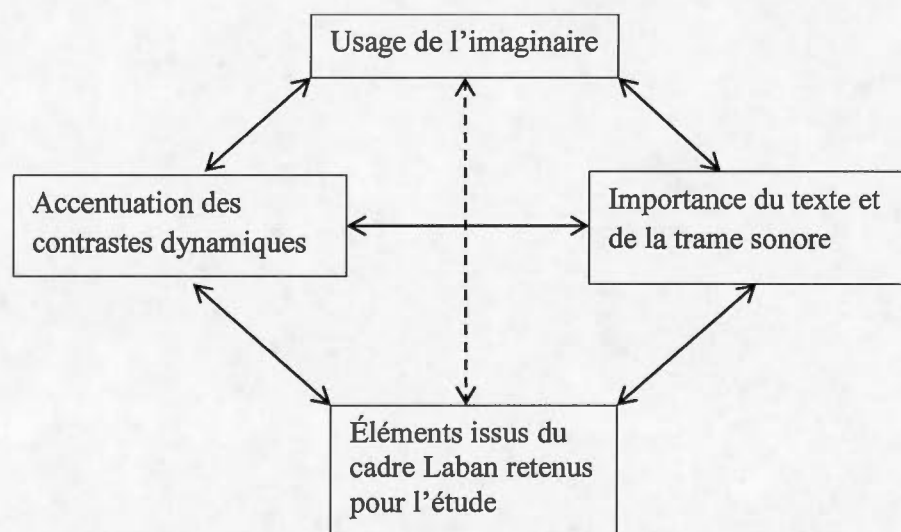


Figure 4.1 Liens entre l'usage de l'imaginaire, les exigences spécifiques à la chorégraphie et les éléments du cadre Laban retenus pour mon étude

Ainsi, on peut observer dans la figure 4.1 deux triangles de mise en relation où l'importance du texte et de la trame sonore et l'accentuation des contrastes dynamiques se trouvent reliés d'un côté à l'usage de l'imaginaire et d'un autre côté aux éléments issus du cadre Laban retenus pour l'étude. Les flèches à deux pointes indiquent que ces éléments se sont nourris mutuellement pendant le processus. Puisque la relation entre les exigences spécifiques à la pièce et l'imaginaire ainsi que leurs liens avec les éléments issus du cadre Laban ont été présentés dans les pages

précédentes (section 4.2.1 et 4.2.2), je ne m'attarderai pas sur ces liens ici. Je m'attarderai plutôt aux deux autres liens de la figure, qui eux n'ont pas encore été abordés.

Remarquons d'abord la relation entre l'accentuation des contrastes dynamiques et l'importance du texte et de la trame sonore. Ainsi, le texte a permis de créer vingt-neuf sections dynamiques via le regroupement des vers qui exprimaient la même idée. Chacune de celles-ci créait un univers dynamique distinct et précis. À leur tour les sections dynamiques permettaient de souligner le sens de certaines images du texte. En effet, le fait d'installer, par exemple, un univers où une femme danse les pieds dans l'eau, dans le segment dynamique intitulé *Emportée par la vague*, permet de mieux saisir l'image du tapotement de l'eau avec la main associée à des "ploucs" dans la trame sonore. L'installation d'un univers dynamique clair dans chacune des vingt-neuf sections permet ainsi de souligner certaines images précises.

Remarquons ensuite le lien indirect (représenté par une double-flèche pointillée) qui existe entre l'usage de l'imaginaire et les éléments issus du cadre Laban. J'ai donc constaté dans mon processus que ces voies d'accès aux exigences spécifiques à la pièce étaient complémentaires. On peut les utiliser successivement ou même les combiner pour de meilleurs résultats. C'est ainsi que mon application des efforts était plus précise lorsque j'utilisais des images mentales (si je me fie aux commentaires de mes directrices de recherche et à mes propres perceptions basées sur les manifestations sensori-motrices identifiées en annexe B et D). Ainsi, par exemple, l'effort-flux contrôlé était plus clair lorsque j'imaginai que je dansais dans de la mélasse. Je pouvais ressentir une plus grande implication tonique et une sensation de grand contrôle (manifestations sensori-motrices associées à l'effort-flux contrôlé). Puisque l'usage de l'imaginaire permet aux manifestations sensori-motrices associées aux dynamismes de Laban de s'exprimer plus clairement, on peut dire que cette voie de travail collabore à une meilleure intégration kinesthésique des efforts.

Les images mentales me permettaient donc d'atteindre avec plus de précision les efforts et les phrasés dynamiques. En cours de processus, j'ai constaté que cette voie de travail était encore plus efficace lorsque je diversifiais les images mentales utilisées. J'ai donc appris à renouveler les images que j'utilisais pour atteindre l'efficacité maximale de mon approche et arriver à une meilleure intégration kinesthésique des efforts. Ainsi, tel que mentionné précédemment (dans la section 4.2.2), lorsque l'on entendait dans la trame sonore «Me voici en moi comme un homme dans une maison qui s'est faite en son absence» (Miron, 1970/1998, p.19), j'ai d'abord imaginé que je voyais une maison qui s'est construite à un endroit significatif pour moi. Par la suite, j'ai imaginé voir quelqu'un danser un rôle que j'ai dansé dans un projet de danse important pour moi. Puis, j'ai imaginé que je devenais l'homme du texte qui revenait d'un long voyage et qui apercevait sa femme mariée à un autre. Et, ainsi de suite, j'ai renouvelé l'imaginaire associé aux vers en question jusqu'aux représentations en conservant toujours les éléments fondamentaux des paroles, c'est-à-dire le fait d'apercevoir un événement important qui est arrivée ou une situation qui s'est construite pendant une longue absence et qui provoque une émotion entre la surprise et l'amertume.

Le même exercice a été fait pour souligner certains dynamismes. Ainsi, pour atteindre un effort-flux libre (très présent dans tous les segments dynamiques de *l'été*), j'ai, entre autres, imaginé que mon corps bougeait dans des espaces aux textures différentes : l'eau, l'air, la fumée. Puis, j'ai imaginé que mon corps devenait l'eau, l'air ou la fumée.

L'usage de l'imaginaire a donc été très utile dans mon processus. En plus de favoriser la mémorisation de l'enchaînement des dynamismes, il a facilité leur intégration dans l'ensemble de la pièce. Les contrastes dynamiques étaient ainsi mieux définis et certaines images précises à incorporer étaient clairement repérables. Nous avons aussi vu que la diversification des images mentales était nécessaire pour conserver

l'efficacité de l'imaginaire. Notons enfin que l'imaginaire et l'application formelle d'éléments du cadre Laban sont deux voies de travail complémentaires qui gagnent à être combinées (étant donné que l'imaginaire favorise l'intégration kinesthésique des dynamismes).

4.3 La répétition pour créer une mémoire corporelle

La respiration rythmée, la modulation tonique et l'usage de l'imaginaire ont été des voies d'accès à l'atteinte de plus de fluidité et à une meilleure maîtrise de la musicalité. Ces pistes de travail ont toutes été utilisées un grand nombre de fois. À force de répétition, à mesure que le processus avançait, j'ai pu cesser de conscientiser l'usage de ces pistes et en conserver les effets lors de mon travail en studio. La répétition combinée à l'usage de ces outils m'a ainsi permis d'intégrer les coordinations liées à l'intégration des éléments du cadre Laban ciblés (voir grilles en annexe A et C) pour m'aider à améliorer ma musicalité et ma fluidité. Lorsque ces coordinations étaient intégrées, je pouvais identifier clairement les manifestations sensori-motrices associées aux éléments du cadre Laban (voir grilles en annexe B et D).

Les grilles de recueil de traces post-représentation m'ont permis de mettre en évidence que certaines composantes associées à la fluidité ou à la musicalité ont été conservées en représentations et que d'autres non. Certaines pistes de travail ont donc été plus efficaces pour générer une mémoire corporelle assez forte pour être conservée malgré les aléas de la représentation (stress, éclairages, réactions du public...).

Ainsi, j'ai conservé une bonne justesse rythmique lors des quatre représentations si je me fie à mes propres perceptions (liées à la grille de manifestations sensori-motrices

associées à la musicalité, annexe B, ainsi qu'à ma propre écoute de la musique et des sons que je produisais). Ma maîtrise de cette exigence sur scène était la même que lors de mes répétitions en studio et rappelons-nous que les gens qui m'ont accompagnée lors de mon processus m'avaient signifié que mon amélioration était significative et que la justesse rythmique était désormais assez bonne lorsque je dansais *Une étude de Rapaillé*. Puisque cette justesse s'est conservée sur scène, on peut non seulement dire que le travail fait pour trouver la justesse rythmique par la respiration rythmée a été efficace, mais aussi que l'exercice a été répété un assez grand nombre de fois pour créer une mémoire corporelle qui s'est conservée pendant les représentations. Sur scène, j'ai senti d'une part que mon corps avait intégré les bons rythmes, mais aussi que la respiration rythmée, même silencieuse et subtile, demeurait. Ainsi, malgré l'absence du chant, je pouvais percevoir que mon souffle s'organisait au rythme des sons à produire ou du rythme corporel à générer.

Le travail fait à partir de l'imaginaire a aussi donné de bons résultats lors des représentations. À force de répétitions, l'imaginaire était tellement intégré dans ma pièce que je n'avais pas à réfléchir pour le faire apparaître dans mon esprit et pour que les effets se manifestent dans mon corps via les dynamismes. La répétition de ce chemin corporel semble donc avoir entraîné mon esprit à travailler avec des images mentales en plus de permettre une bonne intégration kinesthésique des efforts. Ainsi, dès que j'entendais la trame sonore, mon esprit s'allumait au chemin imaginaire à parcourir à travers la chorégraphie. Puisque les images étaient associées à des efforts ou à des phrasés dynamiques de Laban (voir tableau 4.3 et 4.2 pour quelques exemples d'association d'images mentales à des efforts ou des phrasés dynamiques issus de mes grilles d'éléments du cadre Laban en annexe A et C), cet état a favorisé la présence de dynamismes clairs, et ce, même en représentation. De plus, mon corps semble avoir associé les coordinations reliées à l'incorporation des éléments du cadre Laban ciblés à ces univers imaginaires. Pensons, par exemple, au début du segment de *l'été*, où mes pieds traînaient au sol comme si je marchais dans l'eau. Cette image

mentale m'avait permis d'intégrer l'effort-temps soutenu, l'effort-flux contrôlé et la connexion des pieds au sol nécessaire à faire apparaître la femme qui marche dans une fontaine (tel que demandé par la chorégraphe). Les coordinations nécessaires à faire apparaître ces éléments du cadre Laban ont été suffisamment intégrées pour demeurer en représentation. Le même phénomène est applicable à l'ensemble des images de l'œuvre dansée. On peut donc dire que j'ai développé une mémoire corporelle associée à des univers imaginaires. Sur scène, ceci a été concluant autant pour faire ressortir les segments dynamiques que pour faire apparaître certaines images marquantes (du texte ou de la trame sonore).

La modulation tonique avait donné de bons résultats en studio pour atteindre plus de fluidité dans le mouvement. Bien qu'il y ait eu des traces de ce travail dans la globalité de la danse faite en spectacle, il s'agit du chemin corporel qui a été le moins conservé en représentations. Le stress semble en effet avoir agi de façon importante sur l'aisance et la mobilité. Je ressentais que mes mouvements étaient plus limités (moins d'amplitude de mouvement) et je me sentais déséquilibrée. Cette instabilité se manifestait par le tremblement de mes chevilles et un corps mal aligné. Elle était possiblement causée par un manque d'échange dynamique avec le sol (*grounding*) et à cause d'une déficience de l'alignement dynamique. Ces deux éléments avaient d'ailleurs été identifiés dans la grille d'éléments observables du cadre Laban associée à la fluidité (annexe C). À cause de cette instabilité, il était alors plus difficile de relâcher les tensions superflues, ce qui a eu comme conséquence de diminuer la fluidité de ma danse. La cristallisation de l'effort-flux libre, élément du cadre Laban fondamental dans ma recherche de plus de fluidité, a été particulièrement handicapée par cette baisse de maîtrise de ma modulation tonique (ce qui me semble plutôt normal puisqu'il est associé au relâchement musculaire, voir manifestations sensori-motrices en annexe D).

La présence de cette instabilité en représentation était particulièrement remarquable dans le segment de *l'été* où il y avait plusieurs équilibres sur la demi-pointe et sur une seule jambe. À ce sujet, j'ai noté dans la grille de recueil de traces des sensations post-représentation du premier spectacle que «je sentais un tremblement dans mes jambes» et que «*l'été* n'était pas à son meilleur». En représentation, j'ai aussi remarqué une augmentation du niveau tonique de mes jambes pendant les pas de gigue du *deuxième printemps*. J'ai senti que mes jambes bougeaient avec moins d'amplitude et moins d'efficacité qu'en studio. Heureusement, le travail de l'imaginaire m'a permis de vivre pleinement mon interprétation malgré cette instabilité et de faire apparaître clairement certains dynamismes. Pensons, entre autres, à *l'été* où j'ai senti une bonne cristallisation de l'effort poids léger et de l'effort espace (direct et indirect) grâce à l'usage de plusieurs images mentales (imaginer que mon corps est composé de fumée, imaginer qu'un faisceau lumineux sort de mes yeux ou du bout de mes doigts, imaginer que je danse dans la brume et que je sens cette brume tout autour de mon corps...).

En somme, la respiration rythmée et l'usage de l'imaginaire semblent être des chemins qui créent une mémoire corporelle forte lorsqu'ils sont répétés un grand nombre de fois. Le travail de la tonicité fait dans le cadre de cette étude fonctionnait bien en studio, mais n'a pas été totalement conservé en représentation.

Les résultats de ma démarche m'ont donc permis de donner réponses à ma question de recherche et aux sous-questions qui en découlent. Ces résultats sont satisfaisants si l'on considère qu'ils précisent plusieurs éléments qui m'ont permis d'améliorer considérablement mon interprétation en gigue contemporaine. Cependant, certaines nuances doivent être apportées pour faire une interprétation plus juste de ces résultats. Ces nuances ainsi qu'une réflexion sur les résultats obtenus se trouvent dans la discussion qui fait l'objet du prochain chapitre.

CHAPITRE V : DISCUSSION

Les îlots de sens qui ont émergé de mes données m'ont donc apporté diverses pistes de compréhension du phénomène à l'étude, à savoir comment améliorer mon travail d'interprète en gigue contemporaine. Ces résultats ont été présentés au chapitre précédent (p.95 à 132). Certaines de ces pistes m'ont amenée vers des résultats attendus et d'autres plus inattendus. Commençons par discuter d'un ensemble de résultats attendus à savoir la prédominance des repères anatomiques.

5.1 Repères anatomiques prédominants

Ayant une formation en éducation physique et en kinésiologie, il était attendu qu'une grande partie des données recueillies soient de nature anatomique et physiologique. Ces notions sont pour moi des repères très clairs autant lorsque je les applique dans ma danse que lorsque j'observe un autre corps en mouvement. On peut dire que j'ai une conscience corporelle assez développée dans l'application de ces repères. L'usage de cette dimension du mouvement pour atteindre le but de ma recherche était donc naturel autant dans l'élaboration de ma méthodologie que dans son application en studio.

Ainsi, par exemple, pour élaborer mes grilles de travail (annexe A, B, C, D), je me suis permis d'extrapoler certains principes du cadre Laban en y incluant des notions anatomiques. Une note en bas de page est d'ailleurs présente dans ces grilles pour le préciser. On peut voir, par exemple, dans la grille d'éléments observables du cadre Laban relatifs à la musicalité en annexe A (p.163), que le travail des connexions corporelles peut être utile pour modifier la hauteur des sons en percussion corporelle. J'y précise le travail à faire à l'aide de repères anatomiques comme suit : «La région corporelle où la main frappera influencera la hauteur du son. Certaines régions ont

une caisse de résonance naturelle (Ex. : Le thorax produit un son sourd). Activer les connexions corporelles pour que la frappe s’y fasse.»

Comme je l’ai présenté au début du quatrième chapitre, les chemins corporels que j’ai utilisés pour appliquer ma méthodologie étaient principalement de nature anatomique et physiologique. C’est ainsi que j’ai travaillé à partir de la respiration pour raffiner ma justesse rythmique.

5.1.1 La respiration pour relier le rythme interne au rythme externe

Les différents éléments de mes grilles pouvaient m’aider à améliorer la justesse rythmique, mais ils n’étaient pas suffisants pour améliorer de façon satisfaisante ma justesse rythmique en gigue. En effet, le rythme en gigue doit tenir compte d’une mesure dictée par la trame sonore alors que Laban s’est surtout intéressé à favoriser la recherche d’un rythme corporel initié par les impulsions internes d’un individu (tel que précisé au chapitre II) (Hodgson et Preston-Dunlop, 1991). Ces impulsions internes peuvent avoir plusieurs origines comme les émotions ou encore les phénomènes rythmiques de nature physiologique (respiration, battements de cœur...). Laban considérait que pour qu’une musique corporelle se manifeste il faut d’abord se connecter à son rythme interne. Il allait jusqu’à faire danser fréquemment ses élèves dans le silence pour favoriser cette connexion au rythme interne.

Le travail de fond fait à partir des efforts et des phrasés dynamiques identifiés dans ma grille d’éléments issus du cadre Laban associés à la musicalité (annexe A) m’a permis de me connecter à mon rythme interne et a laissé apparaître une musique visible dans mon corps. A posteriori, je crois qu’il était pertinent de débiter ma démarche par cet approfondissement de ma compréhension kinesthésique de mon rythme interne. Cependant, j’aurais dû prévoir que m’en tenir uniquement aux

principes de Laban sur le rythme interne me conduirait à une lacune importante puisque ces principes tenaient très peu compte du temps métrique, élément essentiel à la maîtrise de la justesse rythmique en gigue qui se réfère à la structuration du temps musical. C'est pourquoi j'ai dû aller vers une démarche complémentaire, à savoir allier le rythme corporel interne à un travail métrique précis.

Or, le travail sur la respiration m'a amenée à un constat intéressant, à savoir que je pouvais faire un alliage entre ce que préconisait Laban pour travailler le rythme et les exigences de ma discipline. Ainsi, via la respiration, je me connectais à un phénomène rythmique interne qui laissait émerger une musique corporelle. En alliant cette respiration au rythme d'une musique ou d'un métronome, je reliais ce rythme interne à une mesure externe que je devais suivre. J'ai donc en quelque sorte créé des impulsions rythmiques internes qui suivaient la métrique de la chorégraphie que ce soit en chantant les sons à produire ou encore en contrôlant ma respiration pour faire apparaître plus clairement certains phrasés dynamiques. C'est à ce moment, lorsque j'ai compris et ressenti la relation entre le rythme interne et externe, que les éléments de mes grilles issues du cadre Laban relatifs à la musicalité (Annexe A) sont apparus et qu'ils étaient désormais en accord avec la structure du temps musical.

Tel que présenté en début de chapitre, une autre voie de travail se rapportant à l'anatomie a aussi été fort intéressante dans mon processus. Il s'agit de l'importance de la modulation tonique pour donner plus de fluidité à ma danse.

5.1.2 L'importance de la modulation tonique pour donner plus de fluidité

Il était attendu, pratiquement naturel, que je constate un lien important entre la modulation de la tonicité musculaire et l'amélioration de la fluidité de mes mouvements puisque j'ai travaillé avec la théorie des efforts de Laban. J'ai

rapidement compris que l'effort par excellence pour donner plus de fluidité est le flux-libre. Le lien entre le flux-libre et la modulation tonique a été maintes fois souligné par Laban lui-même et ses analystes (Laban, 1988/1994; Madden, 1990; Maletic, 2005; Tremblay, 2007). Le processus pratique m'a effectivement conduit à ces résultats (une relation étroite entre le flux-libre, la fluidité et le relâchement musculaire), ce qui confirme une fois de plus les éléments théoriques présentés au chapitre II de mon mémoire.

Par contre, je m'attendais moins à ce que le travail en lien avec la modulation tonique préalable se perde partiellement en spectacle. Réflexion faite, j'aurais dû m'y en attendre puisque le stress va vraiment à l'encontre de la détente musculaire recherchée. En effet, suite à une réaction nerveuse et hormonale, notre organisme répond au stress de façon à pouvoir réaliser une activité musculaire intense (Guyton et Hall, 2003). Il y a alors plusieurs réactions physiologiques dont une augmentation de la pression artérielle, du débit sanguin dans les muscles, de la glycémie et, parmi ces manifestations, il y a une augmentation de la contraction de la fibre musculaire. Cette dernière peut manifestement nuire au relâchement musculaire recherché puisqu'elle se traduit par une augmentation du tonus de l'ensemble des muscles du corps.

En fait, le stress conduit à des implications psychosomatiques, c'est-à-dire à des «liens étroits qui existent entre la tonicité et vécu réel» (Alexander, 1996, p. 28). C'est ainsi que les «états et les changements émotionnels, tels que la peur ou la joie, les diverses formes d'excitations, les surmenages corporels et psychiques, les dépressions, sont en rapport intime avec le tonus» (p. 29). Il est évident que lors des représentations, j'ai vécu beaucoup d'émotions intenses qui m'ont conduit à un certain niveau de stress. J'avais conscience d'être en situation d'évaluation puisque je dansais devant les membres du jury, sans compter que j'ai une certaine anxiété

naturelle. Ceci a nécessairement eu un impact sur ma capacité à moduler mon tonus afin de répondre aux objectifs de cette performance.

Par ailleurs, étant donné que je faisais quatre représentations, il y a eu une belle évolution : j'ai pu progressivement contrôler le stress du départ ce qui m'a permis d'avoir une meilleure conscience de mon tonus, de mieux appliquer le cadre Laban et, ainsi, de me rapprocher de la qualité du travail fait en studio. J'ai particulièrement senti cette progression dans la section de *L'été*, dans laquelle je devais atteindre une qualité de mouvement fluide malgré une gestuelle où à plusieurs moments, j'étais en équilibre précaire, sur la demi-pointe et sur une jambe. Une activation tonique minimale favorisée par un alignement dynamique organisé autour d'un centre de support (ici, le centre de lévité) était très important. J'ai senti une détente musculaire de plus en plus importante d'un soir à l'autre. Plusieurs facteurs peuvent expliquer que mon stress ait diminué à mesure que les représentations avançaient. Ainsi, d'un soir à l'autre, il y avait de moins en moins d'imprévus à gérer avant la représentation. De plus, la représentation elle-même devenait une situation de plus en plus connue. Sans doute qu'avec un plus grand nombre de représentations, une plus grande diminution du stress m'aurait amenée à une meilleure modulation du tonus et que je me serais davantage approchée du travail préparatoire fait en studio.

Passons maintenant à une discussion autour d'un résultat qui s'éloigne de ma tendance plus cartésienne à me rapporter à l'anatomie pour travailler le mouvement, à savoir l'usage de l'imaginaire dans le processus.

5.2 Pertinence de l'usage de l'imaginaire

Comme la pièce *Une étude de Rapailé* a été fortement inspirée de la poésie de Gaston Miron et que plusieurs passages de cette dernière faisaient partie intégrante de

la trame sonore de la chorégraphie, il était tout à fait indiqué de mettre en valeur les textes du poète. C'était à tout le moins l'intention de la chorégraphe. Il m'a donc fallu trouver le moyen de faire le lien entre le texte de Miron, remplie d'images et d'évocations, et la chorégraphie. Le recours à l'imaginaire s'est avéré un choix fort intéressant pour faire ce lien.

J'ai eu recours à l'imaginaire pour atteindre des états intérieurs de nature à s'harmoniser avec le message poétique de Miron et à l'exprimer par des corporéités spécifiques susceptibles de mettre en valeur les textes. Je pouvais ainsi transposer dans mon corps les images et/ou le message du texte. Or, une des difficultés consistait à bien comprendre les textes de Miron. Pour trouver les bonnes images mentales à utiliser dans mon travail d'interprète, il me fallait d'abord saisir ce que le poète désirait exprimer avec ses métaphores. On sait que la poésie n'est pas un langage informatif, mais plutôt un langage expressif qui utilise les suggestions puissantes des mots, des rythmes, des sonorités et des images pour évoquer des états d'âme, des émotions, des sentiments (Mounin, 1969). L'interprétation au premier degré d'un vers correspond donc rarement à ce que le poète voulait exprimer. En réfléchissant sur le sens du texte, seul et avec les chorégraphes, j'ai tenté de comprendre le plus possible le message poétique de Miron. Une fois le sens saisi, je pouvais alors diversifier ce que j'imaginai lorsque je dansais en restant fidèle au texte. La figure 5.1 ci-dessous illustre un lien que j'ai fait entre l'usage de l'imaginaire en poésie et l'usage de l'imaginaire dans mon processus.

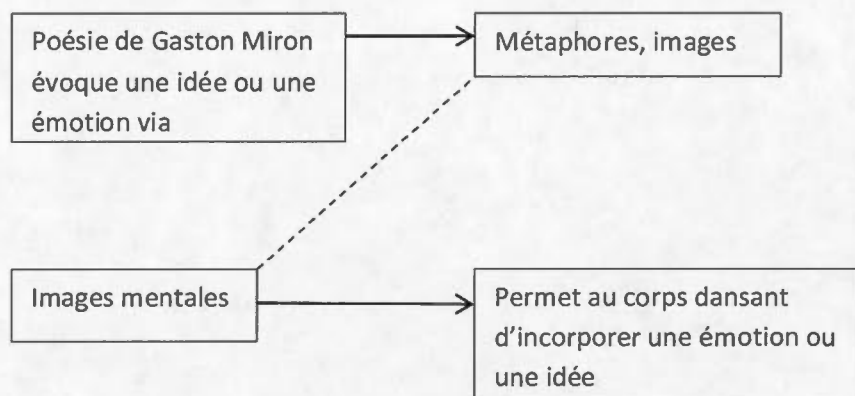


Figure 5.1 Lien entre l'usage de l'imaginaire en poésie et en danse

Ainsi, il m'a semblé intéressant de constater qu'en poésie on utilise des images pour faire sortir du corps (ou de la psyché) du poète ce qu'il veut exprimer et ainsi pour mettre ces émotions sur papier. En danse, à tout le moins dans mon processus, les images mentales m'ont permis d'incorporer ce que je devais exprimer. L'imaginaire me semble donc une voie d'accès, un pont, entre le texte et le corps. Cette réflexion sur l'incorporation d'un texte par l'usage d'images mentales serait à approfondir et pourrait d'ailleurs faire l'objet d'une toute autre étude.

Avant de conclure cette discussion sur l'imaginaire, j'aimerais souligner un lien entre ce chemin corporel et le cadre Laban qui a servi d'assise théorique pour mon étude. Ainsi, le processus de recourir à l'imaginaire que j'ai utilisé pour faire émerger les efforts est en lien avec la pensée même de Laban. Maletic en parle ainsi:

Laban sees Effort as the inner impulse – a movement sensation, a thought, a feeling or emotion – from which movement originates; it constitutes the interface between mental and physical components of movement. (Maletic, 2005, p.9)

Laban considérait donc les efforts comme la manifestation physique de l'état psychique d'un individu. En effet, c'est suite à des impulsions internes que les efforts se manifestent dans le corps. Il souligne ainsi l'importance de clarifier l'intention derrière le geste pour faire apparaître des dynamismes voulus. L'usage de l'imaginaire constitue un chemin corporel de premier choix pour diriger nos impulsions intérieures. Ainsi, si j'imagine que je marche sur une surface très chaude, je me mettrai dans un état spécifique. L'intention derrière le geste sera claire, c'est-à-dire de m'éloigner de cet endroit de façon urgente. Il y a de fortes chances que mes gestes soient de plus en plus rapides laissant ainsi apparaître un effort-temps soudain.

Plusieurs considérations qui découlent de l'ensemble de mes résultats et de ma méthodologie méritent d'être nuancées. En voici quelques-unes.

5.3 Considérations diverses

5.3.1 Répétition et mémoire corporelle

J'ai donc constaté que la répétition pouvait créer une mémoire corporelle des plus intéressantes. Ainsi, l'usage répété des chemins corporels, que sont la respiration rythmée, la modulation tonique et l'imaginaire, m'a permis de ne plus avoir recours à ces voies d'accès consciemment, mais de tout de même en conserver les effets, du moins en studio. Par exemple, il n'était plus nécessaire de chanter en gignant pour conserver une bonne justesse rythmique. La répétition a amené à ne plus avoir besoin de porter attention à la tâche motrice pour atteindre les exigences ciblées (musicalité et fluidité). Le corps semblait avoir automatisé les coordinations qui me permettaient d'obtenir un mouvement fluide ou musical, et d'ainsi répondre aux exigences de la discipline (fluidité et musicalité) et de la chorégraphie (mise en valeur du texte et de la trame sonore).

Luc Proteau (Ph. D en apprentissage et contrôle du mouvement humain, professeur au département de kinésiologie de l'Université de Montréal) donne un éclairage intéressant sur le fonctionnement de la mémoire (Proteau, 2005). La mémoire serait liée à trois processus de traitement de l'information. Il y a d'abord l'encodage : «un processus qui transforme une information sensorielle en une représentation mnésique plus ou moins permanente. Si on considère l'encodage en fonction de l'apprentissage moteur, on peut alors considérer l'encodage comme étant la pratique menant à l'apprentissage d'une habileté.» (p. 184). Ainsi, lorsque je répétais plusieurs fois de suite un pas de gigue que la chorégraphe m'avait montré, j'étais en train d'encoder cette tâche motrice. Le fait de païrer la répétition au chemin corporel qui permet d'atteindre une exigence ciblée permet d'encoder la bonne tâche motrice. Par exemple, païrer la répétition de pas de gigue à une respiration rythmée (selon l'approche présentée au chapitre IV, p.97 à 102) devrait permettre d'encoder la tâche motrice qui amène à gigner avec plus de justesse rythmique.

Proteau précise aussi que la qualité de l'encodage dépend du niveau de traitement qui peut être superficiel, intermédiaire ou fait en profondeur. Plus il y a de liens avec des apprentissages passés et plus on comprend le fonctionnement et les enjeux derrière une tâche motrice, plus la répétition mènera à un encodage en profondeur. Ainsi le fait de relier mon travail de danseuse à mes connaissances en kinésiologie (par l'usage de repères anatomiques et physiologiques, un des chemins corporels identifiés au chapitre IV) m'a permis de faire des liens avec des apprentissages passés ce qui a dû améliorer la qualité de l'encodage des patrons moteurs de la chorégraphie. Le fait de prendre des notes dans les grilles de recueil de traces (annexe E) et dans le journal de bord m'a obligée à faire un retour réflexif tout au long du processus, ce qui aurait, selon les notions avancées par Luc Proteau, favorisé encore un fois un bon encodage (puisque cela me forçait à mieux comprendre les enjeux derrière les apprentissages moteurs à intégrer).

Le deuxième processus de traitement de l'information se nomme le maintien. Il «permet le stockage à long terme de l'information encodée» (p.185). La durée de ce stockage est déterminée par la qualité de l'encodage (niveau de traitement), la fréquence d'utilisation de la tâche motrice et sa complexité. Ainsi, lors de mon processus, je répétais trois à quatre fois par semaine. Il y avait donc une fréquence d'utilisation élevée des tâches motrices, ce qui en favorisait le maintien. On pourrait se demander, par exemple, si deux ans plus tard, les tâches motrices encodées seraient maintenues en mémoire ou non.

Finalement, il y a la récupération, c'est-à-dire «la reconnaissance de l'information maintenue en mémoire» (p.185). Notons à ce sujet que «la récupération d'une information est grandement facilitée quand les conditions contextuelles de la récupération se rapprochent de celles de l'encodage.» (p.186). Ainsi, puisque les représentations présentaient des conditions différentes de mes répétitions en studio, cela a probablement eu un impact sur la récupération des patrons moteurs en spectacle. Il est donc possible que le chemin corporel, qui a été moins efficace en représentation (la modulation tonique), l'aurait été davantage si les représentations avaient eu des conditions plus proches de l'encodage. Ainsi, la présence du jury lors des représentations m'a causé du stress, ce qui m'éloignait des conditions de l'encodage. Pour optimiser la récupération des informations motrices, j'aurais donc pu, par exemple, présenter la chorégraphie sans évaluation.

Toutes ces considérations m'amènent à mieux comprendre comment la répétition a créé une certaine mémoire corporelle et tracé les chemins de cette mémoire. La qualité de mon encodage est sûrement à la source de l'automatisation des bonnes coordinations pour répondre aux exigences ciblées dans mon étude (musicalité et fluidité). En effet, les mouvements de la chorégraphie que je devais exécuter ont fait l'objet de multiples répétitions (pairées aux chemins corporels qui menaient à plus de musicalité et de fluidité); ces mouvements ont été étudiés et analysés, donc compris,

ce qui facilitait la mémorisation; mes acquis en danse me donnaient des repères pour mieux retenir l'apprentissage des chemins corporels explorés; finalement, je bénéficiais de repères anatomiques et physiologiques pour en arriver à une plus grande conscience de ce que je vivais, dû en bonne partie à mes formations en éducation physique et en kinésiologie.

Les commentaires de mes directrices de recherche et de la chorégraphe ainsi que mes propres perceptions basées sur mes grilles de manifestations sensori-motrices (annexe B et D), m'ont permis de constater que la démarche théorique et pratique que j'ai faite pour cette recherche a amélioré la qualité de mon interprétation en gigue contemporaine au regard des deux exigences à l'étude (musicalité et fluidité). Or, selon la logique de Luc Proteau, cette amélioration pourrait dans le futur être exponentielle puisque la mémoire s'accroît lorsqu'elle fait référence à quelque chose de connu et/ou à un phénomène mieux compris. Or, le processus d'analyse des données (autant en ce qui a trait aux résultats qu'à la discussion autour de ceux-ci) m'a amenée à analyser en profondeur les chemins corporels qui m'ont conduite à m'améliorer au regard des exigences ciblées (musicalité et fluidité). Cette nouvelle compréhension des phénomènes étudiés et des chemins corporels efficaces pour moi m'amènera probablement dans le futur à maîtriser ces exigences de plus en plus.

Un deuxième lien entre la mémoire corporelle générée dans mon processus et les recherches menées par une autre chercheuse sera fait. Ainsi, Myriam Tremblay a complété un projet de maîtrise à l'UQAM autour de son travail d'interprète en utilisant le cadre Laban (Tremblay, 2007). Bien que la nature de son travail soit différente de la mienne (autre genre de danse, mise en perspective des concepts de kinesphère et dynamosphère, travail comparatif où elle dansait deux fois la même œuvre avec un état d'esprit différent...), elle avait aussi mis en lumière des chemins corporels qui lui avaient servi de voie d'accès à l'application de certains concepts du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA). Myriam Tremblay a,

elle aussi, constaté que la répétition de ces chemins corporels conduisaient à une forte mémorisation corporelle. Elle propose même de différencier certains types de mémoire corporelle. C'est ainsi qu'elle y pose la question suivante qui différencie du même coup certains types de mémoire corporelle: «Comment la mémoire technique (formelle), kinesthésique (sensible, expressive, émotive) et sensorielle (auditive, rythmique, visuelle) pourraient-elles, elles aussi, être prises en considération pour développer des chemins corporels qui permettraient au corps de revivre des sensations et des états de corps afin de les reproduire dans le présent de la scène?» (p.107-108).

En conclusion de son mémoire, elle propose à d'autres chercheurs de tenter de faire le lien «entre les différents types de mémoire et les diverses façon d'approcher le mouvement selon les notions et concepts théoriques développés par Laban» (p.108). Ma recherche présente justement une tentative d'établir des liens entre les différents types de mémoire corporelle qu'elle présente et les concepts de Laban sur le mouvement. Ainsi, le travail sur la tonicité a permis de développer une mémoire technique puisque j'ai travaillé sur le corps, son alignement et son efficacité. Le concept fondamental de Laban dans ce travail était l'alignement dynamique et l'effort-flux se manifestait plus facilement lorsque j'ai appris à moduler de manière expressive ma tonicité. La mémoire kinesthésique (qui se réfère à l'expressivité) s'est créée grâce à un aller-retour entre l'usage de l'imaginaire et l'expérience des efforts au travers des actions dansées. Ce travail m'a, entre autres, permis d'évoquer des images ou des états d'esprit sous-jacents aux textes de Miron. La mémoire sensorielle se manifestait via le rythme audible et visible (élément fondamental de mon étude). La respiration rythmée s'est avérée être un chemin corporel très efficace pour raffiner le rythme de ma danse et elle a permis à plusieurs éléments du cadre Laban de se manifester (phrasés dynamiques avec accents, effort-temps, effort-poids, effort-flux). Notons de plus que le respiration a permis de faire un lien entre un rythme interne (qui laissait émerger les dynamismes de Laban selon mes impulsions internes) à un

rythme externe dicté par le tempo musical de la trame sonore. Ce lien entre rythme interne et externe était très important pour atteindre une bonne justesse rythmique en gigue contemporaine.

5.3.2 Une expérimentation qui confirme et enrichit mes hypothèses par rapport à l'importance des chemins corporels

Soulignons ensuite que les grilles de manifestations sensori-motrices en annexe B et D esquissaient déjà les résultats de cette étude (chemins corporels). Il semble donc y avoir un lien étroit entre les manifestations des éléments du cadre Laban et les chemins corporels que j'ai utilisés.

Ainsi, les manifestations sensori-motrices me permettaient d'identifier sans observateur externe l'atteinte des éléments du cadre Laban retenus pour l'étude. Elles guidaient ma perception de l'atteinte des éléments du cadre Laban grâce à de réelles manifestations et me permettaient ainsi d'identifier mon amélioration de façon autonome.

Pour répondre à la question de recherche (Comment l'intégration de certains concepts issus du cadre Laban peut-elle contribuer à améliorer la maîtrise de la musicalité et à atteindre plus de fluidité dans mon interprétation de l'œuvre de gigue contemporaine *Une étude de Rapailé?*), j'ai dû identifier les chemins corporels qui favorisaient l'atteinte des éléments du cadre Laban (ceux qui supportaient ma démarche d'amélioration de fluidité et de musicalité dans la chorégraphie en question). Les chemins corporels étaient les voies d'accès qui me permettaient de faire émerger les manifestations sensori-motrices des éléments du cadre Laban retenus pour l'étude.

Cependant, comme on peut le voir dans les grilles en annexe B et D, certaines manifestations sensori-motrices sont pratiquement le miroir du chemin corporel utilisé. Ainsi, par exemple, je précise dans la grille de manifestations sensori-motrices en lien avec la musicalité (annexe B), que l'effort-temps soutenu est souvent associé à une inspiration ou une expiration prolongée. Le chemin corporel utilisé dans mon processus pour atteindre l'effort-temps soutenu était de prolonger la phase inspiratoire ou expiratoire, de faire une respiration plus en profondeur. La différence entre la manifestation et le chemin corporel est donc ici bien mince.

Notons tout de même que certaines manifestations sensori-motrices sont uniquement la conséquence du chemin corporel. Ainsi, une autre manifestation de l'effort-temps soutenu est l'impression que le geste ne se terminera jamais. Il n'est pas question d'un certain type de respiration dans cette manifestation alors que le chemin corporel utilisé était encore de prolonger la phase inspiratoire ou expiratoire.

Ainsi le lien entre les éléments du cadre Laban ciblés dans la grille sur la musicalité (en annexe A) et la respiration était déjà présent dans les grilles. Le lien entre l'effort-temps soutenu et le prolongement des phases inspiratoires ou expiratoires n'en est qu'un exemple. Ce chemin corporel a été précisé et poussé plus loin par l'expérimentation et l'analyse des résultats, et ce, particulièrement pour ce qui a trait au rythme audible. Ainsi, l'usage du chant simultanément à la gigue m'a permis d'améliorer considérablement ma justesse rythmique audible et de faire émerger les éléments du cadre Laban associés. Ce chemin corporel est une découverte importante qui a été trouvée en cours de processus. Il m'a permis de faire apparaître les manifestations sensori-motrices souhaitées.

Dans les grilles de manifestations sensori-motrices (annexe B et D), il y a aussi plusieurs liens avec la modulation tonique. Par exemple, pour décrire ce qui se manifestait lors d'un effort-flux libre (élément très important dans ma recherche de plus de fluidité), j'y écrivais que cet effort était «associé au relâchement musculaire».

Cette manifestation est en fait assez générale et ne donne pas beaucoup d'indications sur comment y arriver. Pour atteindre ce relâchement, j'ai donc identifié en cours de processus les points de tensions chez moi (plancher pelvien et muscles entourant la mâchoire) et comment les travailler (relâchement conscient, phrasé rebond, images mentales, danser la bouche ouverte). De plus, j'ai exploré comment travailler un alignement qui favorise le relâchement global. Beaucoup de précisions ont donc été apportées en cours de processus autour de la modulation de la tonicité.

Enfin, il y avait plusieurs références à l'imaginaire dans les grilles de manifestations sensori-motrices (annexe B et D). Les images proposées dans les grilles ont cependant été renforcées et diversifiées dans mon processus. Pensons, par exemple, à l'effort-flux qui entraîne la manifestation suivante : «Sensation d'un espace texturé». Ainsi, il y a eu précision des types de textures à imaginer selon les demandes de la chorégraphe (qui suggérait parfois un flux libre et parfois un flux contrôlé). Pour le flux libre, j'imaginai des textures à la densité plus légère comme l'air ou la fumée alors que pour le flux contrôlé, je pensais à des textures plus denses comme de la mélasse. Le processus m'a donc permis d'apporter plus de précisions sur les images mentales qui me permettaient d'atteindre les éléments du cadre Laban qui favorisaient l'amélioration de la fluidité et de la musicalité en gigue contemporaine.

Les manifestations sensori-motrices esquisaient donc déjà les chemins corporels. Pratiquement, toutes ces manifestations sont reliées de près ou de loin à des constats en lien avec la respiration, le tonus ou l'imaginaire. Les grilles de manifestations sensori-motrices étaient donc en quelque sorte constituées des hypothèses de l'étude. Celles-ci avaient été formulées suite à une analyse de mouvement et à mon expérience de danseuse. L'expérimentation et l'analyse des données m'ont permis de les confirmer et d'enrichir mes hypothèses en plus de faire ressortir les relations les plus probantes (un lien entre la respiration et le rythme, un lien entre le tonus et la

fluidité, un lien entre la clarté gestuelle et l'imaginaire, la répétition des chemins corporels les plus probants pour optimiser l'intégration kinesthésique).

Notons cependant que suite à mon processus en studio et à l'analyse de mes données, je questionne la pertinence d'avoir inclus un concept issu du cadre Laban dans la grille d'éléments du cadre Laban associés à la fluidité (annexe C). Il s'agit de l'économie d'effort.

5.3.2.1 Questionnement sur la pertinence d'inclure l'économie d'effort dans mes grille de travail de l'interprétation

Maintenant que mon processus pratique est complété, l'économie d'effort m'apparaît désormais une conséquence du travail des efforts plutôt qu'un aspect à travailler spécifiquement, comme les autres éléments soulevés dans mes grilles. J'avais inclus l'économie d'effort dans mes grilles au regard de ma compréhension de ce phénomène en début de processus. Maintenant que ma compréhension du cadre Laban est approfondie, j'aurais tendance à l'enlever de mes grilles et à simplement être consciente qu'appliquer le contenu de ces grilles mènera à l'économie d'effort qui est, soulignons-le, très recherchée en gigue.

Ainsi, l'intégration des éléments présents dans mes grilles en annexe A à D (p.163 à 174) dans mon interprétation d'*Une étude de Rapailé* m'a amenée à travailler avec les modalités des efforts. L'enchaînement des efforts et de leurs constellations m'a conduite à explorer le principe d'action/récupération dans lequel chaque mouvement minimal qui sollicite intensément le système nerveux entraîne une action plus ample pour en permettre la récupération (Bartenieff et Lewis, 1980). L'exploration du principe d'action/récupération à travers l'enchaînement des efforts m'a permis de comprendre comment moduler mon tonus à travers mes mouvements pour ouvrir mes

possibilités tant sur le plan expressif que fonctionnel. Cette démarche m'a donc amenée à maintenir un état tonique conscient, ce qui m'a conduite à l'économie d'effort puisqu'en limitant les tensions musculaires superflues, j'économise de l'énergie.

Cependant, il n'était plus question de modifier le contenu des grilles une fois le processus pratique amorcé puisque l'expérience terrain servait, entre autres, à mettre à l'épreuve le contenu des grilles. Celles-ci devaient donc rester inchangées pour des raisons de rigueur méthodologique.

Maintenant que mon processus est complété, je remets en question un autre élément inclus dans ma grille d'éléments issus du cadre Laban en lien avec la fluidité. Il s'agit du phrasé rebond qui aurait dû être associé à l'efficacité en gigue.

5.3.2.2 Le phrasé rebond et mes grilles de travail de l'interprétation

J'ai donc relevé une autre lacune dans ma grille d'éléments observables du cadre Laban en lien avec la fluidité. J'y avais identifié une prédominance du phrasé rebond en percussion corporelle, ce qui est vrai. Cependant, je n'avais pas mentionné l'importance de ce phrasé en gigue. Par souci de rigueur méthodologique (cibler une méthode, l'appliquer et analyser les résultats), je n'ai pas ajouté cet élément dans la grille en annexe B et D. Cependant, il serait pertinent de l'ajouter et d'identifier les manifestations sensori-motrices associées, c'est-à-dire une sensation de détente du plancher pelvien; une expiration synchronisée à chaque fois que les accents, que les mouvements répétitifs sont produits par la gravité; un abandon des segments corporels du bas du corps (pieds, jambes, bassin) à la gravité.

5.3.3 Plusieurs stratégies pour arriver aux mêmes manifestations corporelles

Mes résultats indiquent somme toute que plusieurs stratégies de travail peuvent mener aux mêmes manifestations corporelles. Par exemple, pour diminuer l'activation tonique de mes jambes en gigue, je peux cibler des groupes musculaires précis et les relâcher de façon consciente. Je pourrais aussi imaginer que je suis un pantin et qu'un marionnettiste guide mes mouvements pour arriver à un résultat semblable.

D'un danseur à l'autre, différentes stratégies peuvent être préférables. Par exemple, en tant que kinésiologue, mon chemin de prédilection est la tonicité, car il fait appel à des connaissances théoriques et appliquées que je maîtrise bien. Ainsi, puisque les chemins corporels ciblés dans cette étude sont adaptés à ma pratique et à mon bagage de connaissances et de compétence kinesthésiques, il faut considérer certains éléments avant d'appliquer mon approche avec d'autres danseurs. Pour bien moduler son tonus, le danseur doit bien connaître les groupes musculaires de son corps et être capable d'activer (et de relâcher) ses muscles selon différents degrés, et ce, de façon consciente. Tel que mentionné au chapitre IV, ce travail peut passer par une voie involontaire (comme par une réorganisation du support postural via l'alignement dynamique) ou par une voie volontaire (contraction ou relâchement conscients de certains muscles) comme j'ai pu le constater dans ma pratique. Pour la respiration rythmée, le danseur doit avoir développé la capacité d'entendre quand un rythme est juste. En effet, s'il chante le rythme simultanément à l'exécution des pas de gigue et que le rythme chanté n'est pas juste, le travail favorisera l'intégration des mauvaises coordinations. L'usage de l'imaginaire pour intégrer les manifestations sensori-motrices ciblées dans l'étude est plus universel. Il faut avoir la capacité d'imaginer une situation fictive. Il est à noter que j'ai un univers imaginaire très développé, ce qui a rendu l'exploration de ce chemin corporel accessible pour moi.

En somme, les chemins corporels que j'ai ciblés ont été d'une grande utilité puisqu'ils m'ont servi de voie d'accès à l'application de certains éléments issus du cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban. Mes connaissances en kinésiologie m'ont conduite à cibler principalement des chemins corporels de nature anatomique et physiologique. La répétition des pas de la chorégraphie *Une étude de Rapailé*, pairée à l'application de ces chemins corporels (la respiration rythmée, la modulation tonique et l'imaginaire) m'a amenée à mieux intégrer les éléments issus du cadre Laban en vue d'atteindre le but de ma recherche, soit améliorer mon travail d'interprète et ainsi me permettre d'incorporer deux qualités essentielles à la maîtrise de la gigue contemporaine : la musicalité et la fluidité.

CHAPITRE VI : CONCLUSION

6.1 Synthèse de la démarche

Cette recherche est partie du désir d'améliorer mon interprétation en gigue contemporaine et par la suite du constat qu'il existait peu d'outils pour encadrer les danseurs de cette discipline. J'ai donc voulu amorcer une réflexion et une expérimentation qui éventuellement pouvaient me conduire à trouver des pistes de travail pour raffiner ma qualité d'interprétation en gigue contemporaine. Le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) a guidé ma recherche puisqu'il permet de décortiquer le mouvement, de l'analyser, de cibler les exigences à atteindre et les pistes de travail pour y arriver.

Vu l'ampleur de la perspective envisagée, il fallait limiter et canaliser cette recherche, qui s'est donc centrée sur deux exigences très importantes en gigue contemporaine, soit la musicalité et la fluidité. Le travail sur ces deux exigences s'est fait pendant l'apprentissage de l'œuvre de gigue contemporaine, *Une étude de Rapailé*, sous l'éclairage du cadre Laban. Il s'agissait donc de vérifier comment l'intégration de certains concepts issus du cadre Laban pouvait contribuer à améliorer la musicalité et à atteindre plus de fluidité dans mon interprétation d'*Une étude de Rapailé*.

À partir d'une documentation (détaillée aux chapitres I, II et III) et de mon expertise d'interprète en gigue contemporaine, une sélection des composantes du cadre Laban les plus pertinentes pour mon étude a été établie, ce qui a conduit à élaborer des grilles de travail de la musicalité et de la fluidité adaptées à la gigue contemporaine et à la pièce *Une étude de Rapailé*. Ainsi, les différentes exigences et paramètres dégagés ont été mis en correspondance avec les éléments du cadre Laban sélectionnés avec succès. C'était là une démarche préparatoire à mon travail en studio. En complémentarité, des grilles de recueil de traces et un journal de bord m'ont permis

de recueillir quantité d'informations sur le travail en studio. Finalement, des grilles de prise de notes des sensations reliées aux représentations ajoutaient d'autres données par une annotation de ma perception du déroulement de la présentation après chacune de mes sorties de scène.

Procédant par triangulation, c'est-à-dire en trouvant des constantes qui revenaient dans les trois outils de recueil de traces (Miles et Huberman, 2003), j'ai pu dégager certains îlots de sens. Ceux-ci constituent alors les résultats probants de mon étude. Puisque ma recherche est de type qualitatif, j'ai aussi privilégié la qualité des données, c'est-à-dire celles qui étaient en lien étroit avec mon cadre théorique. Les résultats permettent de s'y rattacher adéquatement.

Notons aussi que la présentation des résultats devait m'amener à répondre aux cinq sous-questions liées à la question principale de ma recherche, ce qui a été réalisé. En effet, suite à l'identification des principaux aspects à travailler dans mon interprétation (la mobilité articulaire, l'aisance, la liaison, la justesse rythmique visible et audible, l'intensité sonore, la hauteur des sons), j'ai ciblé dans le cadre Laban les éléments de nature à améliorer mon interprétation. Ceux-ci ont été rassemblés dans des grilles qui se trouvent en annexe A et C. En cours de processus, j'ai constaté l'importance de recourir à certains chemins corporels (la respiration rythmée, la modulation tonique et l'imaginaire) pour faire émerger avec plus de justesse les manifestations sensori-motrices des éléments du cadre Laban retenus pour l'étude. Finalement, j'en suis arrivée à la conclusion que les éléments du cadre Laban les plus efficaces pour améliorer ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité sont d'abord l'effort-temps et les phrasés dynamiques avec accents qui m'ont amenée à une amélioration remarquable de la justesse rythmique visible. Également, l'effort-poids a eu un impact important sur la modulation de l'intensité sonore. Aussi, l'effort-espace et les éléments associés à la composante "corps" ont efficacement

amélioré la clarté gestuelle associée à l'aisance. Enfin, l'effort-flux a été très important dans mon processus d'amélioration de la fluidité.

6.2 Forces et limites de l'étude

Mon étude présente donc plusieurs points d'intérêt. Ainsi, il s'agit, à ma connaissance d'une première étude-interprétation en gigue contemporaine québécoise. Elle permet de mieux définir et de préciser en quoi consiste cette pratique. De plus, elle présente certaines exigences fondamentales à atteindre par les interprètes (musicalité et fluidité) et en présente les éléments fondamentaux (rythme, intensité sonore, hauteur des sons, mobilité articulaire, aisance, liaison).

L'étude propose aussi une voie de travail assez détaillée de ces exigences (musicalité et fluidité). L'analyse de mouvement qui a permis de bâtir les grilles de travail de l'interprétation (annexe A, B, C, D) inclut à la fois des éléments qui se rapportent au cadre Laban (et particulièrement aux dynamismes), mais aussi une certaine extrapolation vers des notions issues de la kinésiologie qui donne des précisions supplémentaires. De plus, ces grilles se rapportent non seulement à des éléments du cadre Laban, mais aussi à ses manifestations sensori-motrices qui permettent d'identifier si l'application du cadre Laban est adéquate. Ces grilles permettent donc au danseur de travailler seul en studio de façon structurée. Celui-ci peut ainsi devenir réellement autonome dans son travail.

Ces grilles m'ont été très utiles. L'analyse systématique à l'aide du cadre Laban et de mes connaissances en kinésiologie ainsi que le fait qu'elles soient très détaillées les rendent réutilisables par autrui. Elles s'adressent spécialement aux danseurs de gigue contemporaine québécoise. Cependant, puisque la musicalité et la fluidité sont des

qualités à développer dans un grand nombre de genres de danse, beaucoup d'éléments de ces grilles pourraient certainement être utilisés par d'autres types de danseurs.

Notons enfin que dans cette étude, je fais un lien entre le cadre d'analyse qualitative du mouvement selon Laban (LMA) et l'intégration dans le corps dansant de textes poétiques. Il s'agissait donc de faire apparaître clairement certains passages du texte dans ma danse et c'est pourquoi ceci se rapportait à ma recherche de plus de clarté gestuelle (associée à la fluidité). Ce lien entre un texte lu à intégrer dans le corps grâce à des éléments du cadre Laban me semble fort intéressant et prometteur. Cette découverte mériterait donc d'être réinvestie dans une autre étude.

Mon étude présente aussi des limites dont il faut tenir compte d'abord pour des raisons de validité interne. Ainsi, tel que souligné à quelques reprises, ma démarche située en recherche qualitative m'a amenée à introduire des éléments subjectifs en ce sens que d'une part je me suis placée au centre du phénomène à l'étude et que j'ai dû utiliser des grilles sensori-motrices liées à ma perception pour me permettre de relever des données. Cette perception pouvait forcément en partie être teintée de subjectivité puisqu'elle était dépendante de mon attitude au moment de la prise de notes, de mon état d'esprit. Par contre, comme nous l'avons souligné auparavant, cette recherche prend sa crédibilité sur le fait que je me suis appuyée sur plusieurs observations faites par Laban et ses collaborateurs pour élaborer mes grilles de travail de l'interprétation (annexe A et C), sur le fait que mon étude peut être considérée comme un contact intense avec le phénomène observé, sur le fait que j'ai comparé les observations de quatre représentations, sur le fait que je suis une professionnelle en gigue contemporaine reconnue par mes pairs.

Une autre limite de mon étude est à souligner, cette fois, pour des raisons de validité externe. Ainsi, les résultats sont étroitement liés à l'expérimentation personnelle que j'y ai faite. On ne peut donc pas généraliser et conclure qu'un autre chercheur serait arrivé aux mêmes résultats avec les mêmes outils. Ainsi, l'analyse de mes données a

indiqué, par exemple, que les muscles de ma mâchoire se crispaient lorsque je dansais. Le travail sur cette lacune m'a amenée à constater que ces muscles ont un impact sur l'alignement du corps qui a un impact sur le relâchement des tensions superflues et la fluidité de mes mouvements. Or, puisque les découvertes faites dans mon étude sont liées à mes propres lacunes, la même démarche reprise par un autre danseur arriverait fort probablement à d'autres résultats. En fait, le processus suivi a été très éclairant pour mon profit personnel: il m'a amenée à vraiment mieux comprendre le mouvement dansé en gigue contemporaine, à mieux me comprendre comme interprète et à améliorer mon interprétation, et ce, de façon plus autonome. Un autre danseur pourrait également tirer profit d'une telle démarche, mais avec des résultats tout autres puisqu'il la ferait probablement sur une autre chorégraphie, dans d'autres circonstances, à partir de ses forces et ses faiblesses d'interprète. Le processus suivi est généralisable, mais pas les résultats.

Cependant, il serait intéressant qu'un autre danseur expérimente les chemins corporels qui sont ressortis comme concluants pour améliorer ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité afin de constater s'il y a pour lui aussi amélioration. Il faudrait par contre s'assurer au préalable que celui-ci a un certain bagage de connaissances et de compétences en lien avec les chemins corporels en question (modulation tonique, respiration et rythme, imaginaire).

En somme, ce projet avait ses limites, mais il a atteint en grande partie son but si l'on considère que j'ai connu une grande amélioration de ma maîtrise de la musicalité et de la fluidité dans la pièce interprétée, que j'en suis arrivée à une meilleure compréhension du mouvement dansé et particulièrement du mouvement dansé en gigue contemporaine. J'en retire donc un grand profit personnel en compréhension du mouvement et en élargissement de mon spectre d'interprétation. Il reste à souhaiter que cette étude incite d'autres chercheurs à réfléchir et à expérimenter autour de

pistes de travail de nature à mieux encadrer les danseurs de cette jeune pratique qu'est la gigue contemporaine.

LISTE DES RÉFÉRENCES

- Alexander, G. (1996). *L'eutonie : un chemin de développement personnel par le corps*. Paris : Tchou (original publié en 1977).
- Apostolka, A. (2005, 24 avril). Une gigue à l'image de Montréal. *La Presse*, p. C15.
- Bardet, M. (2011). *Penser et mouvoir: Une rencontre entre danse et philosophie*. Paris : Édition L'Harmattan.
- Bartenieff, I. et Lewis, D. (1980). *Body Movement, Coping with the environment*. New York : Gordon and Breach Science Publishers.
- Berthiaume, J.-F. (2012). Gigue (Les danses traditionnelles québécoises). Consulté à l'adresse http://voulezvousdanser.ca/fiche_gigue_les_danses_traditionnelles_quebecoises_10
- Bird, S.R. et James, K. et Smith, A. (1998). *Exercise Benefits and Prescription*, Cheltenham: Nelson Thornes.
- Bodmer, S. (1974). Harmonics in space. *Main Currents in Modern Thought*, 31 (1), 27-31.
- Brennan, M.A. (1999). Every little movement has a meaning all its own: Movement Analysis in Dance Research. Dans Horton Fraleigh, S. et Hanstein, P. (dir.), *Researching dance: Evolving modes of inquiry* (p.283-308). Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Burgoyne, L. (1997). L'utopie mène le théâtre et mène le monde : entretien avec Lük Fleury, *Cahier Théâtre Jeu*, (83), p. 8-17.
- Chartrand, P. (2015). *La danse traditionnelle québécoise : définition et concepts, portrait de la situation et principaux enjeux*. Montréal : Conseil des Arts et des Lettres du Québec.
- Chartrand, P. (2013). La gigue dans tous ses états. Consulté à l'adresse <http://www.bigico.ca/perspectives/perspective-pierre-chartrand-2013/>
- Chartrand, P. (2009). Réflexions sur la Biennale de la gigue contemporaine (BIGICO). *Bulletin Mnémo*, 12(2), 13-14.

Chartrand, P. (2004). Le quiproquo de la gigue au Québec. *Bulletin Mnémo*, 9(1 et 2), 1-4. Consulté à l'adresse <http://www.mnemo.qc.ca/spip/bulletin-mnemo/article/le-quiproquo-de-la-gigue-au-quebec>

Chartrand, P. (2001). La gigue québécoise, *Cap-aux-Diamants : la revue d'histoire du Québec*, 67, 40.

Chartrand, P. (2000). La danse en Nouvelle-France. *Bulletin Mnémo*, 5 (1). Consulté à l'adresse <http://www.mnemo.qc.ca/spip/bulletin-mnemo/article/la-danse-en-nouvelle-france>

Chartrand, P. (1997). Du set au cotillon... Petite introduction à la danse traditionnelle québécoise et à ses genres... *Bulletin Mnémo*, 1 (4). Consulté à l'adresse <http://www.mnemo.qc.ca/spip/bulletin-mnemo/article/du-set-au-cotillon-petite>

Chartrand, P. (1990). *Gigue et revivalisme au Québec, l'exemple du Brandy*, Mémoire de maîtrise, Université de Paris-Sorbonne (Paris IV).

Cottin, R. (2011, août). *Réflexions sur le domaine de la Forme en Laban Movement Analysis et sur sa symbolisation*, 27^e conférence ICKL (International Concil of Kinetography Laban/Labanotation), Budapest.

Dunlop, P.; Monthland, V. (1995). *Dance words*, Chur (Suisse): Harwood Academic.

Ellis, C et Bochner, A. (2000). « *Autoethnography, personal narrative, reflexivity* », *Handbook of Qualitative Research*, Californie: Sage Publications.

Fleury, L. (2015). *La formation des chorégraphes de la BIGICO*, Document inédit.

Fleury, L. (2013). Programme de la 5^{ème} Biennale de gigue contemporaine.

Fleury, L. (2012). *Historique BIGICO*, Document inédit.

Gouvernement du Québec (2015). La veillée de danse désignée comme élément du patrimoine immatériel du Québec. Consulté à l'adresse https://www.mcc.gouv.qc.ca/index.php?id=2328&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=7121&cHash=392a48ed00ee63c82a4f3515db0b6e42

Gouvernement du Québec (2013). Veillée de danse. Consulté à l'adresse <http://www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca/rpcq/detail.do?methode=consulter&id=11&type=imma#.VSP7UvmG-Sp>

Groff, E. (1995). Laban Movement Analysis : Charting the ineffable domain of human movement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(2), 27-30.

Guyton, A.C. et Hall, J.E. (2003). *Précis de physiologie médicale*, Padoue : Piccin.

Hackney, P. (1998). *Making Connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*, Amsterdam: Gordon and Breach Publishers.

Hackney, P. (1996). Connexité et expressivité par les Bartenieff Fundamentals. *Nouvelles de danse*, 28, 72-85.

Hodgson, J. et Preston-Dunlop, V. (1991). *Introduction à l'oeuvre de Rudolf Laban*, Arles : Actes sud.

Horton Fraleigh, S. et Hanstein, P. (1999). *Researching Dance : Evolving Modes of Inquiry*, Pittsburgh:University of Pittsburgh Press.

Laban, R. (1994). *La maîtrise du mouvement* (M. Bastien et J. Challet-Haas, trad.). Arles : Actes sud (Original publié en 1988).

Laban, R. et Lawrence, F.C. (1974). *Effort : Economy in body movement*, Boston, Plays.

Laban, R. (1950). *The Mastery of Movement*, London, Macdonald & Evans Ltd.

Laterrière, P. de S. (1873). *Mémoires de Pierre de Sales Laterrière et de ses traversées*. Québec : Imp. De l'Événement.

Le Moal, P. (2008). *Dictionnaire de la danse*, Paris: Larousse.

Madden, P. (1990). *Effort: Sensing, Activating, Crystallizing*, [inédit].

Madden, P. (1989). *Body as container for awareness*. Document inédit.

Maletic, V. (2005). *Dance dynamics effort & Phrasing*, Grade A Notes, Columbus.

Meunier-Fromenti, J. (1991). *Musique et mouvement*, Paris:Éditions Vigot.

Miles, M. B. et Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. Bruxelles : De Boeck.

Miron, G. (1998/1970). *L'homme rapaillé*. Montréal : Édition TYPO.

Miron, G. (1970). *L'homme rapaillé*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.

Mounin, G. (1969). *La Communication poétique*, Paris : Gallimard.

Mucchielli, A. et Paillé, P. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin.

Mucchielli, A. (dir.). (1996). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.

Pages, L. (2007). Cinétographie Laban. *Médiathèque du Centre national de la danse*. Consulté à l'adresse http://mediatheque.cnd.fr/spip.php?page=notation_du_mouvement.

Paré, I., (2009, 21-22 mars). La gigue sort de ses pompes. *Le Devoir*, p. C8.

Pinard, S. (2010). Notes de cours : *Le corps*, Analyse du mouvement dansé.

Proteau, L. (2005). Notes de cours : *Apprentissage et performance du mouvement humain (KIN 1031)*.

Renaud, L. (2015). La gigue narrative : le mot et le geste. *Revue Jeu*, (154), p. 88-89.

Schwartz, P. (1995). Laban Movement Analysis : Theory and Application. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(2), 25-26.

Sebillotte, L. et Challet-Haas, J. (2005). Les archives d'Albrecht Knust. *Médiathèque du Centre national de la danse*. Consulté à l'adresse http://mediatheque.cnd.fr/spip.php?page=notation_du_mouvement.

Séguin, R.-L. (1986). *La danse traditionnelle au Québec*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

Tousignant, M. (1993). *Les approches alternatives qualitatives de recherche*, Document inédit.

Tremblay, G et Voyer, S. (2001). *La danse traditionnelle québécoise et sa musique d'accompagnement*. Sainte-Foy : Les Éditions de l'IQRC.

Tremblay, M. (2007). *Définition partielle des concepts de kinésphère et de dynamosphère comme outils d'interprétation en danse contemporaine* (mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Montréal, Montréal.

Trudel, J. (1975). La danse traditionnelle au Québec. *Forces*, (32), 36.

Vigarelo, G. et Vivès, J. (1983). Technique corporelle et discours technique. *Revue EPS*, (184), 40-47.

Vignal, M. (2001). *Dictionnaire de la musique*, Paris : Larousse.

Voyer, S. (2003). *La gigue : danse de pas*. Sainte-Foy : Les Éditions GID.

Chartrand, P. (2004). Le quiproquo de la gigue au Québec, Musique folklorique canadienne, Vol 38, No 4, consulté à l'adresse <http://www.canfolkmusic.ca/index.php/cfmb/article/view/226>.

Larousse (2014). Impression. Dans *Dictionnaires de français Larousse*. Consulté le 15 août 2014 à l'adresse <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/impression/41997?q=impression#41903>

[ZØGMA] collectif de folklore urbain (2012). *Presse_Rapaillé*, [document Web]. Consulté à l'adresse http://www.zogma.ca/client_file/upload/document/PRESSE_RAPAILLE.pdf.

ANNEXE A

ÉLÉMENTS OBSERVABLES DU CADRE LABAN RELATIFS À LA MUSICALITÉ

Exigence	Paramètres musicaux	Type de manifestation	Éléments observables du cadre Laban		
			Les Efforts	Les phrases dynamiques	Le Corps ¹
Musicalité		Visible	Effort-temps	<p>Phrasé impactif et immobilité active</p> <p>-Les silences musicaux sont souvent associés à une immobilité active. Cette immobilité peut être mise en valeur en la précédant d'un phrasé impactif.</p> <p>Phrasés dynamiques avec accents et rythme corporel</p> <p>-Pour faire apparaître un rythme dans le corps, utiliser les accents corporels présents dans les phrasés dynamiques avec accent.</p> <p>Possibilités : phrasé accentué, vibratoire, impulsif, impactif, swing, ondulatoire, en rebond.</p>	<p>Connexion corporelle</p> <p>Un silence musical peut être visible dans le corps via une immobilité active. L'immobilité active est favorisée par l'activation des connexions corporelles.</p> <p>Phases du mouvement</p> <p>Les phrasés gestuels suivent la partition rythmique. La justesse est surtout observable lors de l'initiation et de la récupération du mouvement (première et dernière phases du mouvement).</p>
	Rythme	Audible (sons produits par les pieds et les mains)	<p>Tempo rapide (> 96 bpm)</p> <p>Effort-poids léger</p> <p>Effort-flux libre</p> <p>Effort-temps soutenu</p> <p>Tempo lent (< 96 bpm)</p> <p>Effort-poids ferme</p> <p>Effort-flux contrôlé</p>	<p>-Présence abondante de phrasés impactifs.</p> <p>-Peu ou pas de phrasés impulsifs.</p> <p>-Présence de phrasés swing et de phrasés en rebond lorsque la vitesse est rapide (tempo à plus de 96 bpm).</p>	
	Intensité	Audible	<p>État stable</p> <p>Faire varier l'effort-poids et l'effort-espace pour faire varier l'intensité sonore.</p> <p>*Qualités condensées : Intensité élevée.</p> <p>*Qualités indulgentes : Intensité faible.</p>	<p>-Usage des accents (phrasés dynamiques avec accents) pour obtenir une intensité plus élevée.</p> <p>*Si le son est suivi d'une immobilité active : Phrasé impactif.</p> <p>*Si plusieurs sons produits sur différentes régions corporelles sont enchaînés : Phrasé swing.</p> <p>*Si plusieurs sons consécutifs sont produits sur ou avec la même région corporelle : Phrasé accentué, en rebond ou vibratoire.</p> <p>*Les accents sont activés par la main (percussion corporelle) ou les pieds (gigue).</p> <p>*L'usage des phrasés dynamiques avec accents sera très utile pour la production d'accents sonores (augmentation de l'intensité pour 1 son). Le plus souvent, ils sont produits simultanément aux temps forts (début de la mesure musicale).</p>	<p>Connexions corporelles</p> <p>-Clarifier les connexions corporelles pour permettre à la main de frapper avec précision au bon endroit (différente selon la région frappée: cuisse, sternum, tibia...).</p> <p>Organisation des phrases</p> <p>-Plusieurs actions simultanées lorsque la frappe doit être faite à intensité élevée. Il y a plus d'une articulation impliquée pour augmenter l'intensité du son.</p> <p>*Percussion corporelle : Impliquer tout le membre supérieur. Action de l'épaule et du coude. N.B. : L'action du poignet n'est pas encouragée dans ce cas.</p> <p>*Gigue : Impliquer tout le membre inférieur. Mouvement de la hanche, du genou et de la cheville.</p>
	Hauteur	Audible		<p>Attitude de la forme avec modeler dans les mains</p> <p>Lors de la frappe main-main, les mains peuvent prendre différentes formes qui s'ajustent, se modèlent lors du contact de l'une par rapport à l'autre. Le type de contact fera varier la surface de contact et la caisse de résonance à l'intérieur des mains, et par le fait même la hauteur du son.</p> <p>-Claire : Épinglé</p> <p>-Sourde : Balle</p> <p>-Arabe : Mur</p>	<p>Surface de contact lors de la phase de récupération :</p> <p>Le geste percussif se termine lorsqu'il heurte le sol ou le corps. La surface de contact du pied ou de la main influencera la hauteur du son produit (digne : plus petite surface de contact; grave : plus grande surface de contact). Il faut donc clarifier les connexions corporelles pour obtenir la surface de contact désirée.</p> <p>*Gigue : Pointe, talon, plante, tout le pied</p> <p>*Percussion corporelle : 4 doigts, 2 doigts, paume...</p> <p>Connexion corporelle</p> <p>La région corporelle où la main frappera influencera la hauteur du son. Certaines régions ont une caisse de résonance naturelle (Ex : Le thorax produit un son sourd). Activer les connexions corporelles pour que la frappe s'y fasse.</p>

¹ En plus des éléments associés au corps de Laban (principalement développé par Burmeister), j'inclus dans cette catégorie des notions anatomiques provenant de ma compréhension initiale du corps en mouvement (qui découle de ma formation en kinésiologie et de mon expérience corporelle autour de ces principes). Il me semble juste d'inclure ces principes sous la catégorie Corps puisque il s'agit de principes que j'organise de l'intérieur de mon corps pour structurer une action qui deviendra extérieure.

N.B. : Les éléments fléchés dans cette analyse ou une analyse du corps Laban seront mis en italique.

ANNEXE B

MANIFESTATIONS SENSORI-MOTRICES ASSOCIÉES AU TRAVAIL DE LA MUSICALITÉ

Exigence	Paramètres musicaux	Type de manifestation	Manifestations sensori-motrices des éléments observables du cadre Laban		
			Manifestations des Efforts	Manifestations des Phrasés dynamiques	Manifestations de la Forme
Musicalité	Rythme	Visible	<p>Effort-temps soudain</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sensation d'empressement dans le geste. -Accélération du geste. -Souvent associé à une inspiration ou une expiration qui se termine de façon subite et forcée. <p>Effort-temps soutenu</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ajouter des moments où on a l'impression que le geste ne se terminera jamais. -Décélération de la vitesse de mouvement. -Souvent paillé à une inspiration ou une expiration prolongée. 	<p>Accent (Variation subite de l'intensité d'un effort)</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'attention du danseur est tournée vers un moment précis, volonté de faire ressortir un geste. -Petite modification de la tonicité musculaire. -Modification de la respiration : Inspiration ou expiration forcée pour un instant ou apnée respiratoire. <p>Phrasé impulsif : Accent au début. Inspiration soudaine, forcée en début de phrasé.</p> <p>Phrasé impactif : Accent à la fin. Apnée respiratoire à la fin du phrasé.</p> <p>Phrasé swing : Accent au milieu. La séquence respiratoire suit le phrasé : inspiration, apnée pendant l'accent, expiration.</p> <p>Phrasé accentué : Série d'accents ou accent seul. Suite d'inspirations et d'expirations courtes et interrompues ou apnée respiratoire.</p> <p>Phrasé vibratoire : Série d'accents très proches dans le temps, oscillation très serrée. Apnée pendant l'oscillation.</p> <p>Phrasé ondulatoire : Série d'accents qui introduisent des courbes dans le corps. Se fait simultanément à des expirations ou inspirations profondes, prolongées.</p> <p>Phrasé en rebond : Accents produits grâce à l'utilisation de la gravité pour créer un mouvement répétitif. Expiration lente simultanée au phrasé.</p>	<p>Connexion corporelle et immobilité active</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aucun mouvement ressenti lors du silence musical. -Lors de la prise d'une posture, le mouvement corporel s'arrête sur une pulsation du métronome. -Présence d'une intention, un choix de connexions corporelles activées (Utiliser l'imaginaire pour mettre en correspondance des repères osseux.). <p>Phases du mouvement (initiation et récupération) et tempo musical</p> <ul style="list-style-type: none"> -La phrase gestuelle s'initie en simultanée à une pulsation du métronome indiquée par la chorégraphie. -La phrase gestuelle se termine en simultanée à une pulsation du métronome indiquée par la chorégraphie.

² En plus des éléments associés au corps de Laban (principalement développé par Bartenieff), j'inclus dans cette catégorie des notions anatomiques provenant de ma compréhension initiale du corps en mouvement (qui découle de ma formation en kinésiologie et de mon expérience corporelle autour de ces principes). Il me semble juste d'insérer ces principes sous la catégorie Corps puisqu'il s'agit de principes que j'organise de l'intérieur de mon corps pour structurer une action qui deviendra extérieure.
N.B. : Les éléments fléchés devant une analyse kinésiologique ou une analyse du corps Laban seront mis en italique.

			<p>Tempo > 96 bpm Effort-poids léger : Sensation d'allègement, l'attention est tournée vers une inspiration profonde (mais pas forcée), impression que le sternum s'élève, implication tonique faible entre la cage thoracique et la tête.</p> <p>Effort-flux libre : Associé au relâchement musculaire, usage de la force gravitaire et du transfert des forces, travail de l'alignement des structures, continuité dans le geste, sensation que le corps bouge de façon involontaire comme porté par le vent, présence de spirales et d'une certaine rondeur dans le geste, le phrasé ne pourrait pas être arrêté à n'importe quel moment.</p> <p>Effort-temps soutenu : Impression que le geste ne se terminera jamais, décélération de la vitesse de mouvement, souvent paillé à une inspiration ou une expiration prolongée.</p> <p>*La combinaison de ces qualités indulgentes entraîne un relâchement musculaire des membres inférieurs en gigue et des membres supérieurs en percussion corporelle.</p> <p>*Les qualités indulgentes s'accompagnent d'une sensation de bien-être, d'ouverture du corps et de libération. L'inspiration (pas forcée) peut aider à trouver ces qualités.</p>	<p>Tempo < 96 bpm Effort-poids ferme : Sensation de repousser un objet lourd, implication musculaire, souvent initié par le bassin.</p> <p>Effort-flux contrôlé : Associé à l'activation musculaire, continuité dans le geste, sensation de grand contrôle, mouvements plus linéaires, le phrasé pourrait être arrêté à n'importe quel moment.</p> <p>*La combinaison de ces qualités condensées entraîne une plus grande implication tonique des membres inférieurs en gigue et des membres supérieurs en percussion corporelle.</p> <p>*Les qualités condensées amènent le corps à se refermer, à lutter. L'expiration ou une respiration forcée peut aider à trouver ces qualités.</p>	<p>Tempo > 96 bpm Phrasé impactif -Les phrases de mouvements percussifs doivent se terminer au moment où le son doit être produit. L'attention du danseur est tournée vers la fin de la phrase. -Sentir le pied sur le sol ou la main sur le corps au moment où il y a un son sur la partition rythmique à produire.</p> <p>Phrasé impulsif → à éviter (sauf exceptions) Les accents et l'attention du danseur sont tournés vers le début du geste percussif. L'usage de ce phrasé génère un rythme décalé du tempo musical. À l'écoute, un rythmicien averti entendra que la danseur est en retard sur les mesures.</p> <p>Tempo > 96 bpm Phrasé swing Sentir un mouvement d'aller-retour ou de fouet dans les jambes lors d'une gigue à plus de 96 bpm.</p> <p>Phrasé en rebond -Utilisation de la gravité pour créer un mouvement répétitif sur une même jambe (sauts répétés) ou lors du transfert de poids lors d'une gigue à plus de 96 bpm. -Sentir que la gravité permet aux jambes de faire certains pas de gigue répétitifs, rapidement et presque sans effort.</p>	<p>Tempo > 96 bpm Percussion corporelle Frappe main-cuisse ou main-sternum La balle (attitude de la forme) -Le corps prend une forme qui peut faire penser à une boule. -Les genoux et le tronc sont fléchis. Le sternum est dirigé vers les genoux. *Le trajet des mains entre les cuisses et le thorax est ainsi plus court et les frappes peuvent être plus rapides.</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

Intensité	Audible (sons produits par les pieds et les mains)	Qualités condensées : Le corps se referme, intus, pousse. L'expiration ou une respiration forcée peut aider à les trouver. Effort-poids fermes : Sensation de repousser un objet lourd, implication musculaire, souvent initié par le bassin). *Percussion corporelle: Intensification de la contraction musculaire (mains et membres supérieurs) *Gigue : Plus grand pourcentage du poids corporel transféré sur le pied de frappe. L'ajout d'un poids fort peut intensifier le son produit. Effort-espace direct : Le regard et/ou une région corporelle sont clairement dirigés vers un point spatial précis, sensation qu'un faisceau lumineux pourrait sortir du corps et aller éclairer avec précision ce point. Qualités indolentes : Sensation de bien-être, d'ouverture, de libération. L'inspiration (pas forcée) peut aider à les trouver. Effort-poids légers : Allègement, attention tournée vers une inspiration profonde (non forcée), impression que le sternum s'élève, faible tonicité entre la cheville et la tête. Effort-espace indirect : Le regard et/ou le corps ne sont pas dirigés vers un point précis, ils englobent l'ensemble de l'espace. Associé à une conscience tridimensionnelle. Une respiration tridimensionnelle souvent paillée à cet effort.	Accent. - L'attention du danseur est tournée vers le moment où le son doit être produit, qu'il soit en milieu de phrasé (phrasé swing), à la fin de phrasé (phrasé impactif) ou qu'il s'agisse d'un enchaînement d'accents (phrasé accouté). Il peut y avoir une modification de la tonicité musculaire ou du rythme du mouvement. -Cette intensification est simultanée au clic du métronome (début de la mesure musicale). On peut ajuster le tempo du métronome de façon à ce que sa pulsation se fasse sur le premier temps de chaque mesure et ainsi vérifier si la majorité des accents sont produits par les mains ou les pieds se font simultanément à la pulsation du métronome. -Sentir le contact de la main sur une partie précise du corps (percussion corporelle) ou le contact du pied au sol (gigue) avec plus de clarté et plus de vigueur au moment où il y a une note à accentuer. Phrasé impactif : Intension ou qualité gestuelle qui sera suivie d'une immobilité. Phrasé swing : Très utile lorsque plusieurs sons sont produits en même temps sur différentes régions corporelles ou avec différentes régions corporelles (les 2 pieds en gigue). Balancement qui introduit un accent (qui produit ici un son) en milieu de phrasé. Phrasé accentué (staccato) : Utile lorsque plusieurs sons sont produits en même temps sur ou avec une même région corporelle. Il s'agit d'une série d'accents qui forment une entité. Phrasé en rebond : Utile lorsque plusieurs sons consécutifs sont produits en gigue. Se manifeste par des sauts sur une jambe ou lors des transferts de poids. Phrasé vibratoire : Série d'accents sur une même région corporelle avec une oscillation très serrée. La plante de pied ou le talon frappe le sol très rapidement en gigue. La main frappe une région corporelle ou le sol très rapidement en percussion corporelle.	Percussion corporelle Flux de forme dans les mains *Simplifie dans la main. *La main est disponible aux transformations. Le danseur doit prendre conscience des transformations de ses mains (écoute proprioceptive). *La tonicité musculaire est activée de façon à diriger la main vers une forme dynamique, souple. Pas d'activation tonique superflue. -Le son de la frappe main-sternum est plus fort lorsque les pousmons sont remplis d'air. Moment d'après suivant la phase inspiratoire lorsque le son doit être plus fort ou faire la frappe à la fin de l'inspiration. La qualité de la forme avançant se remplit lors de la frappe favorise la production de ces manifestations. Qualités de la forme avec attention au flux *Processus avançant se remplissant (pour augmenter l'intensité) : Transformation sagittale du tronc : En inspirant, avancer le sternum en ouvrant la cage thoracique. *Processus reculant se vidant (pour diminuer l'intensité) : Transformation sagittale du tronc : En expirant, reculer le sternum (le sternum va vers la colonne vertébrale) en fermant la cage thoracique.	Percussion corporelle Connexions corporelles favorisant une frappe précise *Connexions : Mise en correspondance des repères osseux. Pour ce faire utiliser l'imaginaire (Ex : Une corde qui relie 2 régions.). *Identifier avec précision la région sur le membre à frapper qui sonne à l'intensité requise. Lorsque l'on frappe un muscle, le ventre musculaire sonne en général plus fort que les extrémités. Chercher les repères osseux mis en relation et les images qui permettent d'atteindre cette mise en relation. Gigue et percussion corporelle Actions simultanées (intensités élevées) Plus d'une articulation impliquée dans la frappe en gigue ou en percussion corporelle pour augmenter l'intensité du son. *Percussion corporelle : Impliquer tout le membre supérieur pour plus d'intensité. Action de l'épaule et du coude. N.B. : L'action du poignet n'est pas encouragée dans ce cas. *Gigue : Impliquer tout le membre inférieur pour plus d'intensité (et pas juste la cheville). Mouvement de la hanche, du genou et de la cheville.
Hauteur	Audible		Attitudes de la forme et se modeler lors de la frappe main-main -Les mains peuvent prendre différentes formes qui s'ajustent, se modelent lors du contact de l'une par rapport à l'autre. Le type de contact fera varier la surface de contact et la caisse de résonance à l'intérieur des mains et, donc, la hauteur du son. -Le son produit et le résultat de la transformation sont des manifestations de l'attitude de la forme. Ce résultat, cette forme, antérieurement certaines parties de la main à entrer en contact. -Épingle : 1-Son clair et aigu. 2-La paume de la main avance, se transforme dans un plan sagittal. Il en résulte une extension dans la main et une augmentation du niveau tonique. 3- La frappe se fait avec les doigts. -Balle : 1-Son sourd et grave. 2- Transformation de la main dans le plan horizontal. Le creux de la main s'arrondit et les doigts se referment. La tonicité est faible. 3-Lors de la frappe, ce sont les bords qui entourent les mains qui entrent en contact et qui sellent la caisse de résonance créée par l'arrondissement des paumes. -Mur : 1-Son sourd et aigu (arabe) 2- La main s'élargit. Cet élargissement finit par créer une arche entre les jointures et sous le poignet. Le niveau tonique des paumes de la main est élevé. 3-Frapper avec seulement les 4 extrémités des arches créées (2 points de contact proches des doigts, 2 points de contact proches du poignet). La caisse de résonance des mains n'est pas sellée. -N.B. : Même si la variation de hauteur du son est plus facile à entendre lors de la frappe main-main, ce principe peut s'appliquer à toutes les frappes faites par les mains.	Attitudes de la forme et se modeler lors de la frappe main-main -Les mains peuvent prendre différentes formes qui s'ajustent, se modelent lors du contact de l'une par rapport à l'autre. Le type de contact fera varier la surface de contact et la caisse de résonance à l'intérieur des mains et, donc, la hauteur du son. -Le son produit et le résultat de la transformation sont des manifestations de l'attitude de la forme. Ce résultat, cette forme, antérieurement certaines parties de la main à entrer en contact. -Épingle : 1-Son clair et aigu. 2-La paume de la main avance, se transforme dans un plan sagittal. Il en résulte une extension dans la main et une augmentation du niveau tonique. 3- La frappe se fait avec les doigts. -Balle : 1-Son sourd et grave. 2- Transformation de la main dans le plan horizontal. Le creux de la main s'arrondit et les doigts se referment. La tonicité est faible. 3-Lors de la frappe, ce sont les bords qui entourent les mains qui entrent en contact et qui sellent la caisse de résonance créée par l'arrondissement des paumes. -Mur : 1-Son sourd et aigu (arabe) 2- La main s'élargit. Cet élargissement finit par créer une arche entre les jointures et sous le poignet. Le niveau tonique des paumes de la main est élevé. 3-Frapper avec seulement les 4 extrémités des arches créées (2 points de contact proches des doigts, 2 points de contact proches du poignet). La caisse de résonance des mains n'est pas sellée. -N.B. : Même si la variation de hauteur du son est plus facile à entendre lors de la frappe main-main, ce principe peut s'appliquer à toutes les frappes faites par les mains.	Gigue *Son aigu : Frapper seulement une partie du pied au sol (plante, pointe, talon) ou frapper les talons l'un contre l'autre. *Son grave : Tout le pied frappe le sol. Gigue et percussion corporelle -Surface de contact : connexions corporelles lors de la phase de récupération du mouvement : *Connexions corporelles : Mise en correspondance de repères osseux. Utiliser l'imaginaire. *Le geste percussif se termine lorsqu'il heurte le sol (pour la gigue) ou le corps (pour la percussion corporelle). La surface de contact du pied ou de la main influencera la hauteur du son produit (aigu : plus petite surface de contact; grave : plus grande surface de contact). Il faut donc clarifier les repères osseux mis en correspondance pour obtenir la surface de contact désirée. *Surfaces de contact en gigue : Pointe, talon, plante, tout le pied *Surfaces de contact en percussion corporelle : 4 doigts, 2 doigts, creux de la main, paume de la main, toute la main... Percussion corporelle -Région frappée et connexions corporelles : La région corporelle où la main frappera influencera la hauteur du son. Certaines régions ont une caisse de résonance naturelle (Ex : Le thorax produit un son sourd). Une fois ces régions identifiées, trouver les repères osseux mis en relation pour que la frappe s'y fasse.

ANNEXE C

ÉLÉMENTS OBSERVABLES DU CADRE LABAN RELATIFS À LA FLUIDITÉ

Exigence	Paramètres	Type de gestuelle où il y a manifestation	Éléments observables du cadre Laban			
			Les Efforts	Les phrases dynamiques	La Forme	Le Corps ³
Fluidité	Mobilité des articulations	1-Gigue	-Etat mobile (flux et temps) dans les régions corporelles en mouvement (1, 2, 3).	-Présence de phrases ondulatoires. La série d'accents se déroule le plus souvent : 1-Hanche → genoux → cheville. 2-Épaule → coude → tout le bras. 3-Membres inférieurs → tronc	-Flux de forme (1, 2, 3) * Abandon interne * Relation avec la respiration : Se remplir et/ou se vider (souvent combiné au phrasé ondulatoire).	-Échange dynamique avec le sol, "grounding" (La stabilité des ancrages permet plus de mobilité) (1, 2, 3) - Favoriser, par le travail des connexions corporelles, l'usage de toutes les possibilités de mouvement d'une même articulation. Il faut donc impliquer diverses connexions corporelles dans les mouvements (1, 2, 3) -Support respiratoire (1, 2, 3)
		2-Percussion corporelle	-Effort-poids ferme dans les ancrages (centre et jambe de support) (1, 2, 3).	-Phrasé swing lorsque le tempo est supérieur à 96 bpm (1) -Prédominance du phrasé rebond en percussion corporelle (2)	-Flux de forme (1, 2, 3) -Tracés de la forme (mouvements directionnels) (1, 2, 3)	-Mouvement supporté par le centre de gravité ou le centre de lévité (1, 2, 3). -Alignement dynamique et connexions corporelles (1, 2, 3) 1-Activation de la connexion talon-ischion pour favoriser l'alignement des articulations des membres inférieurs (Pieds parallèles en ligne avec les genoux et les hanches). N.B. : Les connexions hanche-genou et genou-pied doivent aussi être activées. 2-Connexion épaule-main 3-Connexion main-sternum 4-Connexion tête-coccyx -Phases du mouvement : Clarifier l'initiation et la récupération du mouvement (1, 2, 3). 1-Prédominance de l'initiation par la hanche en gigue. 2-Prédominance d'une initiation par l'épaule en percussion corporelle.
		3-Gestuelle globale	- Effort-espace (1, 2, 3) *Prédominance de l'effort direct en percussion corporelle (2) -Économie d'effort (1, 2, 3) -Effort-poids (1, 2, 3)			
Aisance dans le mouvement (clarté et efficacité)		1-Gigue				
		2-Percussion corporelle				
		3-Gestuelle globale				
Liaison des mouvements		1-Gigue	-Effort-flux (1, 2, 3) -Effort-temps	-Phrasés dynamiques sans accent (1, 2, 3) <i>Possibilités : Phrasé croissant, décroissant, continu.</i> -Organisation des phrasés dynamiques : Présence de phrasés chevauchés. (1, 2, 3)	-Qualités de la forme avec une attention particulière au flux de forme (2, 3). -Flux de forme	-Organisation des phrases de mouvement : Les phrases de mouvement sont souvent chevauchées. -Varier les initiations (qui peuvent être proximales, distales, médiales) : 1-Hanches, genoux, chevilles 2-Tronc, épaules, coudes, mains 3-Toutes les régions corporelles

Légende de la couleur du caractère

Vert Clarté
Orange Efficacité

Légende du surlignage:

Jaune: S'applique en gigue
Bleu: S'applique en percussion corporelle
Rose: S'applique dans la gestuelle globale

Légende du type caractère utilisé

Italique: Notions anatomiques, analyse davantage basée sur la kinésiologie que sur les principes du cadre Laban.

³ En plus des éléments associés au corps de Laban (principalement développé par Baranietz), j'inclus dans cette catégorie des notions anatomiques provenant de ma compréhension initiale du corps en mouvement (qui découle de ma formation en kinésiologie et de mon expérience corporelle autour de ces principes). Il me semble juste d'insérer ces principes sous la catégorie Corps puisqu'il s'agit de principes que j'organise de l'intérieur de mon corps pour structurer une action qui deviendra extérieure.

N.B. : Les éléments faisant davantage partie d'une analyse kinésiologique qu'une analyse du corps Laban seront mis en italique.

ANNEXE D

MANIFESTATIONS SENSORI-MOTRICES ASSOCIÉES AU TRAVAIL DE LA FLUIDITÉ

Manifestations sensori-motrices des éléments observables du cadre Laban

Exigence	Paramètres	Type de gestuelle	Manifestations des Efforts	Manifestations des Phrasés dynamiques	Manifestation de la Forme	Manifestation du Corps ⁴
Fluidité	Mobilité des articulations	1-Cirque	<p>État mobile dans les régions corporelles en mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> -Impression que les jambes sont suspendues au tronc. -Peu d'effort musculaire ressenti dans les membres inférieurs, impression de facilité. <p>Effort-poids ferme dans les ancrages</p> <ul style="list-style-type: none"> -Effort musculaire ressenti au niveau abdominal et au niveau de la jambe de support. <p>**Se référer à la ligne gestuelle globale pour les autres manifestations**</p>	<p>Phrasé ondulatoire</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sensation de mouvements en vague. Le mouvement se déroule dans le corps de haut en bas. -Légère élévation successive : Hanche → genou → cheville -Allier l'inspiration au mouvement de vague. 	-Ne s'applique pas.	<p>Connexions corporelles</p> <ul style="list-style-type: none"> -Impliquer les chevilles, les genoux et les hanches. -Favoriser l'usage de toutes les possibilités de mouvement d'une même articulation <p>Cheville : Flexion, extension, inversion, éversion, abduction, adduction, rotation.</p> <p>Genoux : Flexion, extension.</p> <p>Hanche : Flexion, extension, abduction, adduction, rotation interne et externe.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utiliser l'imaginaire pour mettre en correspondance des repères osseux. Varier les régions mises en lien. <p>Cheville : Lien orteil-genou, orteil/sol ... (à préciser selon le mouvement).</p> <p>Genoux : Talons-ischions</p> <p>Hanche : Genou/épaule (controlatérale), genou droit/genou gauche ... (à préciser selon le mouvement).</p>
			<p>Effort-poids ferme dans les ancrages</p> <ul style="list-style-type: none"> -Effort musculaire ressenti au niveau abdominal et au niveau des jambes de support. <p>**Se référer à la ligne gestuelle globale pour les autres manifestations**</p>	<p>Phrasé ondulatoire</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sensation de mouvements en vague. Le mouvement se déroule dans le corps de haut en bas. -Légère élévation successive : Épaule → coude → tout le bras. -Allier l'inspiration au mouvement de vague. 	<p>Flux de forme</p> <p>Implication tonique faible des muscles entourant la cage thoracique → Répercussion des mouvements périphériques au niveau thoracique. → Sensation de glissement, d'un doux massage des tissus emprisonnés dans la cage thoracique.</p> <p>Mouvement en vague qui passe par la cage thoracique.</p> <p>**Se référer à la ligne gestuelle globale pour les autres manifestations**</p>	<p>Connexions corporelles</p> <ul style="list-style-type: none"> -Impliquer les épaules, les coudes et l'ensemble du bras en un bloc. Il est rarement encouragé d'isoler la frappe à partir du poignet. -Favoriser l'usage de toutes les possibilités de mouvement d'une même articulation <p>Épaules : Flexion, extension, abduction, adduction, élévation, abaissement, rotation interne et externe.</p> <p>Coudes : Flexion, extension, rotation (qui entraîne la pronation et supination).</p> <p>Tout le bras : Le mouvement se fait à partir de l'épaule et du coude simultanément. La main et l'avant-bras reste alignés.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Visualiser des liens entre différentes régions corporelles. Varier les régions mises en lien. <p>Épaules : Épaule/sternum. Omoplate/colonne vertébrale, épaule/oreille... (à préciser selon le mouvement)</p> <p>Coudes : Pouce/cuissse, main/épaule... (à préciser selon le mouvement)</p> <p>Tout le bras : Bras/cuissse... (à préciser selon le mouvement)</p>
			<p>Effort-flux libre :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relâchement musculaire - Usage de la force gravitaire et du transfert des forces. Travail de l'alignement des structures à travers ce transfert de forces. -Continuité dans le geste, sensation que le corps bouge de façon involontaire comme porté par le vent - Présence de spirales et d'une rondeur - Le phrasé ne pourrait pas être arrêté à n'importe quel moment. <p>Effort-flux contrôlé :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Activation musculaire - Continuité dans le geste avec sensation de grand contrôle. Mouvements plus linéaires. - Le phrasé pourrait être arrêté à n'importe quel moment. <p>Effort-temps soutenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accélération du geste -Souvent associé à une inspiration ou une expiration qui se termine de façon subite et forcée. <p>Effort-temps soutenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Décélération du geste. -Souvent paillé à une inspiration ou une expiration prolongée. <p>État mobile dans les régions corporelles en mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> -Peu d'effort musculaire dans les articulations mobiles. -Le mouvement est dirigé, supporté (pas forcé et contraint). -Sensation de liberté de mouvement dans les articulations mobiles. -Présence de mouvements tridimensionnels. Sensation de rondeur dans les gestes. -Impression que le corps bouge avec beaucoup d'amplitude. <p>Effort-poids ferme dans les ancrages</p> <ul style="list-style-type: none"> -Effort musculaire ressenti au niveau des ancrages (abdominaux, base de support). -Sensation de solidité des ancrages. <p>Sensation de repousser un objet lourd, implication musculaire.</p>	<p>Phrasé ondulatoire</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sensation de mouvements en vague. Le mouvement se déroule dans le corps de haut en bas ou de bas en haut. -Légère élévation successive de segments corporels (qui changent selon la gestuelle à exécuter). -Allier l'inspiration ou l'expiration au mouvement de vague. 	<p>Flux de forme</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relâcher autant que possible les muscles du haut du tronc (à partir des côtes). Sensation de bien-être associée au relâchement. -Sentir que la respiration se fait sans entrave. -Inspirer et/ou expirer pendant le mouvement en vague (phrasé ondulatoire). → "se remplir", "se vider". 	<p>Échange dynamique avec le sol</p> <ul style="list-style-type: none"> -Repousser le sol avec la base de support Position debout : Jambes Au sol : Segments corporels qui touchent le sol -Activation des muscles de la base de support. -Activation abdominale. -Visualiser un lien entre toutes les cellules du corps et le sol. <p>Connexions corporelles</p> <ul style="list-style-type: none"> -Favoriser l'usage de toutes les possibilités de mouvement d'une même articulation (mouvements possibles à déterminer selon les articulations mobilisées). -Visualiser des liens (ligne imaginaire qui relie 2 entités) entre différentes régions corporelles. Varier les régions mises en lien (Connexions à déterminer selon les régions corporelles impliquées).

En plus des éléments associés au corps de Laban (principalement développé par Bartenieff), j'inclus dans cette catégorie des notions anatomiques provenant de ma compréhension initiale du corps en mouvement (qui découle de ma formation en kinésiologie et de mon expérience corporelle autour de ces principes). Il me semble juste d'insérer ces principes sous la catégorie Corps puisqu'il s'agit de principes que j'organise de l'intérieur de mon corps pour structurer une action qui deviendra extérieure.

N.B. : Les éléments faisant davantage partie d'une analyse kinésiologique ou d'une analyse du corps Laban seront mis en italique.

Toute forme de gestuelle, s'applique aussi lors des mouvements de gigue ou de percussion corporelle.

Aisance dans le mouvement (clarté et efficacité)	1-Critique	<p>**Idem gestuelle globale***</p>	<p>Phrasé swing : Tempo > 96bpm : Lancer et laisser rebondir le membre inférieur mobile à partir de la hanche. Ressentir un moment de suspension, sorte d'arrêt, lorsque le pied touche le sol (au milieu du phrasé).</p>	<p>**Idem gestuelle globale**</p>	<p>Alignement dynamique et connexions corporelles -Connexion talons-ischions : Visualiser des liens, lignes imaginaires qui relient les talons et les ischions. Se concentrer sur le poids du coccyx et l'abandonner à la gravité peut aider à activer cette connexion. -Connexion hanche/genou : Visualiser des liens, lignes imaginaires qui relient la hanche et les genoux. Un léger tonus musculaire autour de ces 2 articulations devrait être activé. -Connexion genou-pied : Visualiser des liens, lignes imaginaires qui relient les genoux et la plante des pieds. Un léger tonus musculaire autour de ces 2 régions corporelles devrait être activé. -Si ces connexions sont activées, les articulations des membres inférieurs restent ainsi alignées (Pieds parallèles en ligne avec les genoux et les hanches). -Les mouvements se font le plus souvent devant le danseur. -Tempo rapide (>96bpm) : Amplitude de mouvement faible, c'est-à-dire que les genoux restent fléchis. -Tempo plus lent (<96bpm) : Amplitude de mouvement plus grande, c'est-à-dire que les genoux sont parfois allongés. Phases du mouvement -Le plus souvent, le début du mouvement est fait par les fléchisseurs de la hanche puis se déploie au niveau des genoux puis de la cheville. -La majorité des pas de gigue débutent par une flexion de la hanche. Les muscles fléchisseurs de la hanche devraient donc être activés en premier.</p>
2-Percussion corporelle		<p>Effort-espace direct : Le regard et/ou une région corporelle sont clairement dirigés vers un point spatial précis, sensation qu'un faisceau lumineux pourrait sortir du corps et aller éclairer avec précision ce point spatial. - Sensation d'opposition, étirement entre les paumes des mains et le sternum. - Le prolongement de la sensation d'étirement rejoint le même axe que le focus.</p> <p>Effort-poids : Travail autour du poids avant et pendant les mouvements en percussion corporelle. Lorsque le poids s'allège, libérer les articulations et imaginer qu'il y a absence de gravité. Lorsqu'il doit être plus ferme, exercer une sorte de pression contre un mur imaginaire, sensation de repousser quelque chose de très lourd avec la partie du corps investie (souvent le bassin).</p> <p>**Se référer à la ligne gestuelle globale pour les autres manifestations**</p>	<p>Phrasé rebond : Utilisation de la gravité pour créer un mouvement répétitif, laisser rebondir la main suite au contact avec la région corporelle frappée.</p>	<p>**Idem gestuelle globale**</p>	<p>Centre de gravité, centre de lévité et support respiratoire Le plus souvent, les mouvements sont initiés par le centre. Ceci se traduit soit par un investissement abdominal ou une implication des muscles thoraciques pour débiter les gestes. Peut aussi se traduire par une implication de la respiration qui entraîne le début des gestes.</p> <p>Alignement dynamique et connexions corporelles -Connexion main-épaule : Visualiser des liens, lignes imaginaires qui relient les épaules et les doigts. Une sensation d'étirement entre ces 2 régions corporelles ou une légère activation musculaire du bras devrait être ressentie. -Connexion main-sternum : Mise en correspondance des mains et du sternum. Le sternum est dirigé vers les paumes des mains. Imaginer une sorte d'effet-aimant entre la main et le sternum (répulsion et/ou attraction). Initiation et récupération du mouvement -Le mouvement débute le plus souvent par une flexion ou une abduction de l'épaule en percussion corporelle. Ce sont donc les muscles entourant l'épaule qui devraient être activés en premier. Combiner une inspiration au début du geste peut favoriser ce type d'initiation. -Le début et la fin du mouvement doit correspondre à la demande chorégraphique. Entre ces deux phases, le geste doit être supporté, dirigé.</p>
3-Gestuelle globale		<p>Effort-espace direct : Le regard et/ou une région corporelle sont clairement dirigés vers un point spatial précis, sensation qu'un faisceau lumineux pourrait sortir du corps et aller éclairer avec précision ce point spatial.</p> <p>Effort-espace indirect : Le regard et/ou le corps ne sont pas dirigés vers un point précis, ils englobent l'ensemble de l'espace, associé à une conscience tridimensionnelle. Une respiration tridimensionnelle est souvent associée à cet effort.</p> <p>Effort-poids ferme : Sensation de repousser un objet lourd, implication musculaire, travail initié par le bassin.</p> <p>Effort-poids léger : Sensation d'allègement, l'attention est tournée vers le haut, inspiration profonde (mais pas forcée), impression que le sternum s'élève, implication tonique faible entre la cage thoracique et la tête.</p> <p>Economie d'effort : -Utiliser le transfert de forces. Réutiliser l'énergie investie, laisser les mouvements se transférer. Un geste en entraîne un autre. (Types de forces impliquées à préciser selon le type de gestes). Ex : Lancer le bras de côté va entraîner tout mon corps à tourner avec très peu d'investissement d'énergie. -Lorsque le mouvement se dirige vers le bas, utiliser la gravité, laisser tout par les segments impuissants.</p>	<p>Phrasés dynamiques selon les indications de la chorégraphie. Manifestations à déterminer selon le cas.</p>	<p>Flux de forme Sentir une respiration tridimensionnelle, ne pas accumuler de tensions superflues dans le tronc.</p> <p>Traces de la forme Le corps se transforme dans une direction, dans une ligne claire. Sentir qu'une région corporelle identifiée se dirige vers un endroit précis.</p>	<p>Initiation et récupération du mouvement Le début et la fin du mouvement doivent correspondre à la demande chorégraphique. Entre ces deux phases, le geste doit être supporté, dirigé.</p> <p>Alignement dynamique et connexions corporelles -Travail de l'alignement des membres, des articulations et des surfaces de contact. Placer les segments corporels les uns en-dessous de l'autre plutôt que de compenser musculairement des segments non-alignés. Favoriser les mouvements qui impliquent le moins d'activation musculaire possible. Ce sont ceux qui semblent les moins exigeants à exécuter. Être paresseux. -Une conscience de la force gravitaire peut aider à trouver l'alignement optimal. -Visualiser des liens entre certaines régions corporelles pour arriver à cet alignement. À identifier selon la position du corps. -Connexion tête-coccyx : Visualiser une ligne imaginaire entre la tête et le coccyx. Placer la tête au-dessus du coccyx. Support respiratoire -Allier la respiration au mouvement lorsque cela le rend plus facile à exécuter.</p>

Liaison des mouvements	1-Cirque	**Idem gestuelle globale**	**Idem gestuelle globale**	**Idem gestuelle globale**	**Idem gestuelle globale**	Initiation des mouvements
						<p>Initiation des mouvements</p> <p>Les mouvements de gigue débutent habituellement par une flexion au niveau de la hanche. Ils peuvent aussi être initiés par une flexion de la cheville ou du genou. A des endroits opportuns, la variation des initiations peut aider à lier les mouvements.</p>
						<p>Initiation des mouvements</p> <p>Proximales (centre de lévité, centre de gravité, épaules) → + fréquente en percussion corporelle</p> <p>Médiales (coudes)</p> <p>Distal (mains)</p> <p>L'usage des diverses possibilités d'initiation peut aider à lier les gestes.</p>
						<p>Flux de forme</p> <p>Inspirer en initiant le mouvement.</p> <p>Expirer lors de la frappe, lorsque les mains touchent le corps ou le sol</p> <p>**Se référer à la ligne gestuelle globale pour les autres manifestations**</p>
Liaison des mouvements	2-Percussion corporelle	**Idem gestuelle globale**	**Idem gestuelle globale**	**Idem gestuelle globale**	**Idem gestuelle globale**	<p>Flux de forme</p> <p>-Allier le travail respiratoire au mouvement. Instaurer une sorte de conversation entre le tronc et la périphérie:</p> <p>-Le tronc peut amener des mouvements en périphérie.</p> <p>Explorer les diverses transformations du tronc qu'un travail respiratoire peut entraîner.</p> <p>Le corps sera entraîné par ces transformations qui partent d'un mouvement petit et subtil et culmine vers un geste plus facile à percevoir ou même parfois plus ample.</p> <p>-Les mouvements périphériques peuvent aussi amener des transformations du tronc.</p> <p>Qualités de la forme</p> <p>Possibilités de transformations de tronc (qualités de la forme)</p> <p>Ascendant : Allonger la colonne vertébrale.</p> <p>Descendant : Rapetisser, écraser la colonne vertébrale.</p> <p>Avancant : Avancer le sternum en ouvrant la cage thoracique.</p> <p>Reculant : Reculer le sternum en refermant la cage thoracique.</p> <p>S'ouvrant : Éloigner le sternum du bassin en sortant le ventre et en ouvrant la cage thoracique.</p> <p>Se fermant : Creuser le ventre en rapprochant le sternum du bassin et en fermant la cage thoracique.</p> <p>*Attention particulière au flux de forme : Allier l'inspiration et l'expiration aux transformations du tronc.</p>
						<p>Flux de mouvement</p> <p>-Varier les régions corporelles qui débute les mouvements. Garder en tête qu'un mouvement peut s'initier par les coudes et/ou les genoux, par la périphérie, par le centre.</p> <p>Initiation proximale : par le centre (tronc, bassin, ceinture scapulaire).</p> <p>Initiation médiale : par les coudes et/ou les genoux.</p> <p>Initiation distale : par la périphérie (loin du centre : les composantes des membres inférieurs et supérieurs).</p> <p>Chevauchement des phrases de mouvement</p> <p>Commencer une phrase gestuelle avant que la précédente ne soit terminée. Il y a donc des moments où plus d'un phrasé se font en même temps.</p>
						<p>Flux de mouvement</p> <p>-Intensité de l'effort maintenu pendant le mouvement.</p> <p>L'activation musculaire reste la même et le rythme du mouvement (tempo) reste constant. Le rythme de la respiration est aussi constant (pas d'apnée ou de phase respiratoire forcée).</p> <p>Phrasé continu : Intensité d'effort maintenue, ou immobilité. Absence d'accents.</p> <p>La séquence respiratoire est lente et non-forcée.</p> <p>Phrasé à intensité croissante : Intensification d'un effort.</p> <p>Phrasé décroissant : Diminution de l'intensité d'un effort.</p> <p>Organisation des phrases dynamiques, phrases chevauchés :</p> <p>Commencer un nouveau phrasé avant que le précédent soit terminé. Il y a donc des moments où plus d'un phrasé se fait en même temps.</p>
						<p>Travail du flux</p> <p>Éviter d'avoir des moments où il n'y a plus de mouvement dans le corps lorsque la liaison est recherchée. Rechercher la continuité gestuelle.</p> <p>Sensation d'un espace texturé.</p> <p>Effort-flux libre</p> <p>Associé au relâchement musculaire, usage de la force gravitaire et du transfert des forces, travail de l'alignement des structures, continuité dans le geste, sensation que le corps bouge de façon involontaire comme porté par le vent, présence de spirales et d'une certaine rondeur dans le geste, le phrasé ne pourrait pas être arrêté à n'importe quel moment.</p> <p>Effort-flux contrôlé</p> <p>Associé à l'activation musculaire, continuité dans le geste, sensation de grand contrôle, mouvements plus linéaires, le phrasé pourrait être arrêté à n'importe quel moment.</p> <p>Effort-temps soudain</p> <p>-Accélération du geste.</p> <p>-Souvent associé à une inspiration ou une expiration qui se termine de façon subite et forcée.</p> <p>Effort-temps soutenu</p> <p>-Décélération du geste.</p> <p>-Souvent paillée à une inspiration ou une expiration prolongée.</p>

ANNEXE E

GRILLE DE RECUEIL DE TRACES DE CHAQUE SEGMENT CHORÉGRAPHIQUE

ANNEXE F

MOSAÏQUE DE LA CHORÉGRAPHIE

Entrée	<u>1-Entrée</u>					
Printemps 1	<u>2-Solos</u> Wave moulin à vent au freeze	<u>3-Zic-zag</u> Dérouler par la hanche au tour déséquilibre	<u>4-Terre</u> 3 pas à cabriolet	<u>5-Clap-Clap</u> Clap à cabriolet	<u>6-Parc</u> (ou la marche des sens)	
Transition	<u>7-Muer</u> Enlever souliers à laisser tomber veston	<u>8-Banc</u> Aller s'asseoir sur le banc à se lever du banc				
Été	<u>9-Douceur</u> Marche à bronzage au soleil	<u>10-Emportée par la vague</u> Marche vers public aux ploc avant les tous	<u>11-Jouer avec l'eau</u> Tous et séquence au sol	<u>12-Euphorie</u> Saut en retiré aux tous finaux → chute?		
Transition	<u>13-La transformation</u> Impro transformation à j'ai mis les pantalons	<u>14-Miroir</u> Habiller le haut du corps	<u>15-Adieu la visite</u> Marche vers l'arrière			
Automne	<u>16-Liège</u>	<u>17-Diagonale empresseée</u> Isolations de côté mains gauche qui décolle	<u>18-Cheville-gum</u> Balancer bras de côté à freeze après le tour	<u>19-Nénuphar</u> Détourner vers public à la fin de la roulade	<u>20-Jésus</u> Clap main-main...roule de côté...frappe à 2 mains au sol en Jésus	
Transition	<u>21-Ide fixe</u> Lève bras droit par les doigts à placer cravate	<u>22-Se relever</u> Déboutonner pantalons à enlever jambe droit du pantalon				
Printemps 2	<u>23-Gigue à roulette</u> Gigue diagonale à Préparation <i>Ligne Fred</i> (24).	<u>24-Liège Fred</u>	<u>25-Pas Phil et Dom</u> Reculer en poussant la main à diagonale frappe-cuisse 6X	<u>26-Vers le déséquilibre</u> Gigue ½ tours à déséquilibre	<u>27-Plume</u> Suspension et roulade au sol... une plume qui vole	<u>28-Pas final</u>
Sortie	<u>29-Je ne sais pas qui tu es...</u> Ballon qui dégonfle, reculer, marche.					

ANNEXE G

GRILLE D'ÉVALUATION DE LA CRISTALLISATION DES EFFORTS

Section	Exigence	Choix Laban
1-Entrée		
2-Solos		
3-Zig-zag		
4-Terre		
5-Clap-clap		
6-Parc		
7-Muer		
8-Banc		
9-Douceur		
10- Emportée par la vague		
11-Jouer avec l'eau		
12-Euphorie		
13-Transformation		
14-Miroir		
15-Adieu la visite		
16-Ligne		
17-Diagonale empressée		
18- <i>Chewing-gum</i>		
19-Nénuphar		
20-Jésus		
21-Idee fixe		
22-Se relever		
23-Gigue à roulettes		
24-Ligne Fred		
25-Pas Phil et Dom		
26-Vers le déséquilibre		
27-Plume		
28-Pas final		
29-Je ne sais pas qui tu es...		

Légende

E : Effort-espace
 F : Effort-flux
 P : Effort-poids
 T : Effort-temps

ANNEXE H

GRILLES DE PRISE DE NOTES DES SENSATIONS RELIÉES AUX REPRÉSENTATIONS

Date :

	Fluidité (Mobilité, aisance, liaison)	Musicalité (Rythme, intensité, hauteur)	Autres éléments
Quelles sensations sensori-motrices me permettent de décrire dans quel état émotionnel et physique j'étais avant d'entrer sur scène? Décrivez le phénomène.			
Globalement, quelles sensations sensori-motrices me permettent de décrire comment je me suis sentie sur scène? Et décrivez le phénomène			
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être interprétées avec davantage de justesse (intention claire et sentie)? Pourquoi?			
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être conformes à mes propres objectifs d'interprétation (musicalité, fluidité, autre) ou à la demande chorégraphique qu'en studio? Pourquoi?			
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être conformes à mes propres objectifs d'interprétation (musicalité, fluidité, autre) ou à la demande chorégraphique qu'en studio? Pourquoi?			
Quels sont les efforts (ou les phrases) Laban qui m'ont semblé mieux cristallisés pendant la présentation? Quels sont les éléments de la grille des sensations sensori-motrices qui me permettent de l'affirmer?			
Y a-t-il des éléments de la théorie des efforts qui ont peu apparus sur scène? Quelles sensations sensori-motrices me permettent de l'affirmer?			
Y a-t-il des éléments de mon travail qui ont réglé différemment sur scène? (Versus le travail en studio) Considérez la musicalité, la fluidité, les autres exigences chorégraphiques ainsi que les efforts de Laban.			
Puis-je expliquer par les sensations sensori-motrices les différences dans mon interprétation de ce soir par des facteurs internes? (Stress, fatigue, maladie, etc)			
Quels facteurs extérieurs pourraient avoir eu un impact sur ma performance (quantité de public, problème d'éclairage, etc)? Qu'est-ce qui me permet de dire cela?			

APPENDICE A

ARCHIVES 1 : EXEMPLES DE NOTES PRISES DANS LES GRILLES DE RECUEIL DE TRACES

4 novembre 2013

Segment chorégraphique (Mvt ou groupe de mvt)	Ce qui est attendu				Cadre Laban	Manifestations concrètes	Autres exigences de la chorégraphie (Ritmes spécifiques qui n'ont pas en lien avec le fond de la chorégraphie)	Niveau d'attente (des exigences)	
	Mobilité	Aisance	Liaison	Musicalité				À travailler	Satisfaisant
Toulon Pau			✓	Visible Audible	Rythme Intensité Hauteur	Accent lorsque la main Toulon Pau.	1. Position des bras et des mains, une main sur la tête, l'autre sur la hanche. 2. La main Toulon Pau.	✓	✓
		✓				Le pied est devant le bras, avec un grand mouvement de la main Toulon Pau.		✓	✓

On a travaillé à la posture
On a travaillé à la posture corporelle
On a travaillé à la posture de la main Toulon Pau.

APPENDICE B

ARCHIVES 2 : EXEMPLES DE NOTES PROVENANT DE MON JOURNAL DE BORD

Vendredi 30 août 2013

Notes prises tout de suite après une répétition

1- Exigences liées à la fluidité

b) Notes théoriques / analytiques

Dans le poème de l'entrée, utiliser l'effort-poid ferme pour augmenter la stabilité de mouvement.

Manque de stabilité avec les sautiers de gigue.

↓

Travailler l'effort-poid semble plus efficace que les commissions corporelles pour trouver la stabilité.

3- Regard global sur l'étude

d) Notes impressionnistes

Je n'arrive pas à apprendre les nouveaux pas de gigue, remplir les grilles et les appliquer. Je suis dépassé. Charge de travail trop grande.

c) Notes méthodologiques

- ① Apprendre les pas, les produire au note et noter les demandes de la chorégraphie associées.
- ② Automatiser le pas.
- ③ Sélectionner les paramètres d'interprétation à travailler.
- ④ Associer les éléments du cadre Laban à l'aide des grilles.
- ⑤ Appliquer ces éléments et les mettre en question au besoin.

25 novembre 2013
Entre deux répétitions

3- Regard global sur l'étude

b) Notes théoriques/analytiques

Je constate que je suis incapable d'avoir une vue d'ensemble de la pièce et de ce que je dois prioriser dans le travail. J'ai trop de grilles de recueil de traces.

↓
Solution : Regrouper des phrases de mouvement pour créer des sections.

↓
Créer une genre de mosaïque faisant état de l'évolution de l'intention de la pièce.

↓
Ça donne 29 sections.

29 novembre 2013
Tout de suite après une répétition

3- Regard global sur l'étude

b) Notes théoriques/analytiques

Très utile la mosaïque !

Maintenant, je pourrais développer sur chaque segment.

C'est plus facile de travailler avec des segments grâce des grilles pour chaque phrase de mouvement.

Les grilles sont surtout un exercice d'analyse... ton-
matique.

16 décembre 2013
Pendant une répétition

1- Exigences reliées à la fluidité et/ou à la musicalité

a) Notes descriptives

Les phrases dynamiques sont indispensables pour avoir tous les sons en queue.

Phrase rebond → Wow!

↓
Aider aussi pour l'efficacité en queue.
(lancer)

28 décembre 2013
Tout de suite après une répétition

2- Exigences autres que la musicalité et la fluidité

a) Notes descriptives

Commentaires de la chorégraphie:

- Les transitions des raisons sont bien.

- Elle aimerait que j'amène le spectateur à écouter le texte et à voir le lien avec ma danse.

APPENDICE C

ARCHIVES 3 : EXEMPLES DE NOTES PRISES DANS LES GRILLES DE PRISE DE NOTES DES SENSATIONS RELIÉES AUX REPRÉSENTATIONS

Date : 23 janvier 2014 (samedi)

	Fluidité (Mobilité, aisance, liaison)	Musicalité (Rythme, intensité, hauteur)	Autres éléments
Quelles sensations sensori-motrices me permettent de décrire dans quel état émotionnel et physique j'étais avant d'entrer sur scène? Décrire le phénomène.	Bonne, facile, fluide.	Pendant l'échauffement j'étais plutôt serein, puis j'ai commencé à me concentrer sur la musique.	L'émotion est liée à la musique, à la fluidité, à la mobilité, à la aisance, à la liaison.
Globalement, quelles sensations sensori-motrices me permettent de décrire comment je me suis sentie sur scène? Et décrire le phénomène	Je me sens bien, à l'aise, fluide.	Je me sens bien, à l'aise, fluide.	Je me sens bien, à l'aise, fluide.
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être interprétées avec davantage de justesse (intention claire et sentie)? Pourquoi?	A l'entrée = 1 ^{er} mouvement Pendant = 2 ^e mouvement Pendant = 3 ^e mouvement	→ I don't fluidity	
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être moins conformes à mes propres objectifs d'interprétation (musicalité, fluidité, autre) ou à la demande chorégraphique qu'en studio? Pourquoi?	Je ne suis pas à l'aise, je ne suis pas à l'aise, je ne suis pas à l'aise.		L'air est un peu plus fluide.
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être conformes à mes propres objectifs d'interprétation (musicalité, fluidité, autre) ou à la demande chorégraphique qu'en studio? Pourquoi?	A l'entrée Pendant Pendant		
Quels sont les efforts (ou les phrases) Laban qui m'ont semblé mieux cristallisés pendant la présentation? Quels sont les éléments de la grille des sensations sensori-motrices qui me permettent de l'affirmer?	Effort - espace Phase dynamique		
Y a-t-il des éléments de la théorie des efforts qui ont peu apparus sur scène? Quelles sensations sensori-motrices me permettent de l'affirmer?	Non		
Y a-t-il des éléments de mon travail qui ont réagi différemment sur scène? (Versus le travail en studio) Considérer la musicalité, la fluidité, les autres exigences chorégraphiques ainsi que les efforts de Laban.			On a l'impression que l'on est un peu plus à l'aise, un peu plus à l'aise, un peu plus à l'aise.
Puis-je expliquer par les sensations sensori-motrices les différences dans mon interprétation de ce soir par des facteurs internes? (Stress, fatigue, maladie, etc)			Stress = mal, fatigue = mal, maladie = mal.
Quels facteurs extérieurs pourraient avoir eu un impact sur ma performance (quantité de public, problème d'éclairage, etc)? Qu'est-ce qui me permet de dire cela?	Les éclairages, le public, le public, le public.		Le public est un peu plus à l'aise, un peu plus à l'aise, un peu plus à l'aise.

= peu de public = difficile.

Date : 24 janvier 2014 (doux) (doux)

	Fluidité (Mobilité, aisance, liaison)	Musicalité (Rythme, intensité, hauteur)	Autres éléments
Quelles sensations sensori-motrices me permettent de décrire dans quel état émotionnel et physique j'étais avant d'entrer sur scène? Décrire le phénomène.			
Globalement, quelles sensations sensori-motrices me permettent de décrire comment je me suis sentie sur scène? Et décrire le phénomène	Bien !!	3 sensations rythmiques : 1. une sensation de rythme, 2. une sensation de hauteur, 3. une sensation de timbre.	- 3 bruits : 1. un bruit de pas, 2. un bruit de souffle, 3. un bruit de timbre.
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être interprétées avec davantage de justesse (intention claire et sentie)? Pourquoi?	- L'1 ^{ère} scène : musique qui l'un. - L'autre scène : musique qui l'un.	- Dans la 1 ^{ère} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.	- 3 bruits : 1. un bruit de pas, 2. un bruit de souffle, 3. un bruit de timbre.
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être conformes à mes propres objectifs d'interprétation (musicalité, fluidité, autre) ou à la demande chorégraphique qu'en studio? Pourquoi?	- 1 ^{ère} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre. - 2 ^{ème} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.	- 2 ^{ème} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.	- 3 bruits : 1. un bruit de pas, 2. un bruit de souffle, 3. un bruit de timbre.
Quelles sections de la pièce m'ont semblé être conformes à mes propres objectifs d'interprétation (musicalité, fluidité, autre) ou à la demande chorégraphique qu'en studio? Pourquoi?	- 1 ^{ère} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre. - 2 ^{ème} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.	- 2 ^{ème} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.	- 3 bruits : 1. un bruit de pas, 2. un bruit de souffle, 3. un bruit de timbre.
Quels sont les efforts (ou les phrases) Laban qui m'ont semblé mieux cristallisés pendant la présentation? Quels sont les éléments de la grille des sensations sensori-motrices qui me permettent de l'affirmer?	L'1 ^{ère} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.		
Y a-t-il des éléments de la théorie des efforts qui ont peu apparus sur scène? Quelles sensations sensori-motrices me permettent de l'affirmer?	- 1 ^{ère} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre. - 2 ^{ème} scène : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.		
Y a-t-il des éléments de mon travail qui ont réagi différemment sur scène? (Venus le travail en studio) Considérer la musicalité, la fluidité, les autres exigences chorégraphiques ainsi que les efforts de Laban.	Oui, là où on peut sentir : une sensation de rythme, une sensation de hauteur, une sensation de timbre.		
Puis-je expliquer par les sensations sensori-motrices les différences dans mon interprétation de ce soir par des facteurs internes? (Stress, fatigue, maladie, etc)			
Quels facteurs extérieurs pourraient avoir eu un impact sur ma performance (quantité de public, problème d'éclairage, etc)? Qu'est-ce qui me permet de dire cela?	C'est des personnes qui ont vu la pièce, c'est des personnes qui ont vu la pièce, c'est des personnes qui ont vu la pièce.		Pas de public, mais j'ai vu la pièce, j'ai vu la pièce, j'ai vu la pièce.

